सर्वोत्तम कात्तिक २०८०, मूल्य रु ४०/-
narimag.com.np

नारी

२२ औं वर्ष प्रवेश

चाडपर्व विशेष

साथमा चुरीयामाईको पोस्टर

आत्मविश्वासी युनिता

सन्तान सुखमा प्रविधि

मेयर रेनुसँग संवाद

सात रंगमा सात महिला

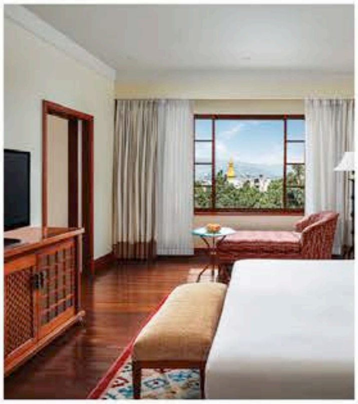
नवदेवी सम्मान

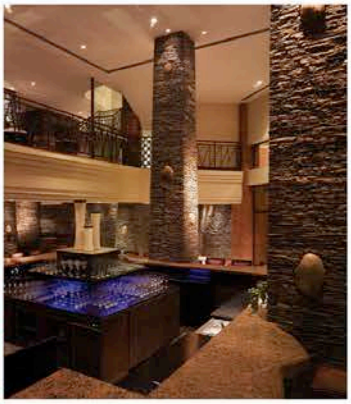
@narimagazine narimagazine नेपालको नं. 1 महिला पत्रिका

HYATT
REGENCY
KATHMANDU

An Architectural marvel, the resort brings the culture and history of Newari tradition to life with several indigenouus experiences. With aesthetically designed rooms and awe-inspiring views of the Bouddhanath Stupa, exquisite culinary options, luxurious Spa - Club Oasis and a kids zone. Plan an ideal getaway in Hyatt Regancy Kathmandu.

sesame | The Terrace | THE Living ROOM | Rox RESTAURANT | CLUB OASIS





HYATT REGENCY KATHMANDU

For Reservation call: 01-517 1234 | Email: kathmandu.regency@hyatt.com

/HyattRegencyKathmandu

Boudha, Kathmandu, Nepal

Sujal
सफलता को तयारी
आत्मविश्वास मनभरी
Safal®
Pasteurized Milk
सफल®
पास्चुराइज्ड दूध
सफल
Whole Milk
बाक्लो र मलायदार
Vitamin
Mineral
Calories
Calcium
Protein
सुजल डेरी प्रा. लि.

बाटो परिवारको खुशी +

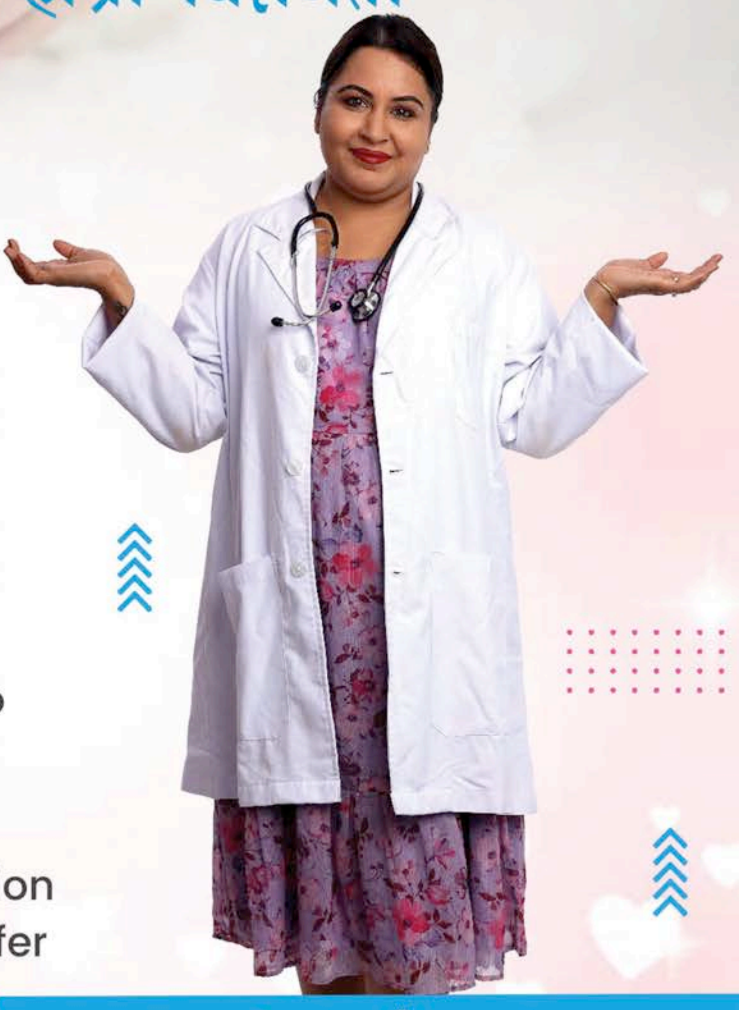
Vardhan
FERTILITY CENTRE
Baneshwor, Kathmandu

वरदान FERTILITY CENTRE

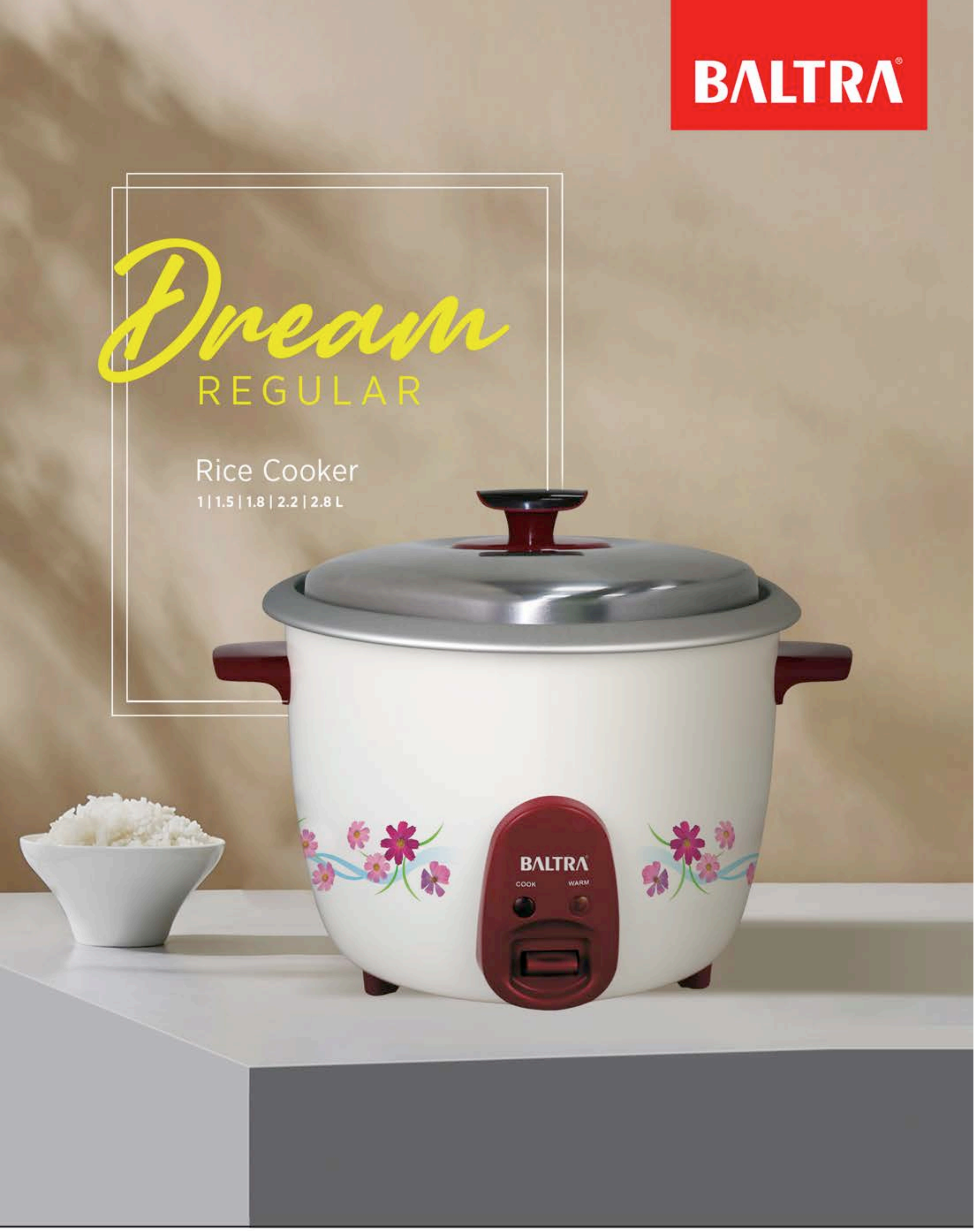
तपाईका सपनाहरुलाई पुरा गर्नमा हाम्रो विशेषता

OUR SERVICES

- IVF
- IUI
- ICSI
- TESA/TESE
- SSG
- PGD/PGS
- 2D/3D Ultrasound
- Egg Semen & Embryo Freezing
- Antenatal Checkup
- Ovarian Cyst Aspiration
- Frozen Embryo Transfer



01-4589905, 0194599616, 01-4590243 vardhanfertilitycentre@gmail.com www.vardhan.com.np



BRO STORE

Visit Baltra Retail Outlet
Teku, Kathmandu: +977 9801904608
Indrachowk, Kathmandu: +977 9802260179

Online Sales Enquiry: 9801200501
Corporate Sales Enquiry: 9801904610
E-mail: corporate@balajeenp.com

#baltrahomeappliances
/BaltraHomeAppliancesNepal/
www.baltra.in

SHOP NOW

National IVF

National Centre for Reproductive Health Pvt. Ltd.

जहाँ साकार हुन्छन्
सन्तान प्राप्तिका
अधुरा सपनाहरू

Dr. Usha Karki

Consultant
Reproductive Medicine
& Fertility Expert/
Clinical Director at
National IVF (NCRH)

MBBS, MD (Obstetrics and Gynaecology) KU

Fellowship in Reproductive Medicine, India

OUR SERVICES

- Preconceptional Evaluation/ Genetic Evaluation/ Semen Analysis
- IUI/IVF/ ICSI/ Ovulation Induction/ Natural Cycle Monitoring
- PESA/TESA/ TESE/ MTESE
- Fertility Preservation -Gamete Freezing -Embryo Freezing
- Hysterosalpingography (HSG)/ Hysteroscopy/ Laparoscopy
- Preimplantation Genetic Testing

985-1326462, 01-5919189
Jyoti Bhawan, Kantipath, Jamal

ncrh.ivf@gmail.com
/usha.karki.127 @drushakarki

DIGITAL EBL

अब सबै बैंकिङ्ग कारोबार Digitally

स्मार्ट नारीका लागि
नारी बचत खाता

विशेषताहरु:

१. लकर सुविधा
२. डेबिट कार्ड सुविधा
३. न्यूनतम मौज्दातमा खाता खोल्न सकिने
४. Internet Banking सुविधा
५. बिल भुक्तानी दर्ता सुविधा
६. वार्षिक लकर सुविधामा विशेष छुट

एभरेष्ट बैंक लिमिटेड
EVEREST BANK LIMITED
(A joint-venture with punjab national bank, India)

दिगो, दरिलो र विश्वासिलो

विस्तृत जानकारीको लागि: Toll Free No.: 16600171718 www.everestbankltd.com /everestbankltd

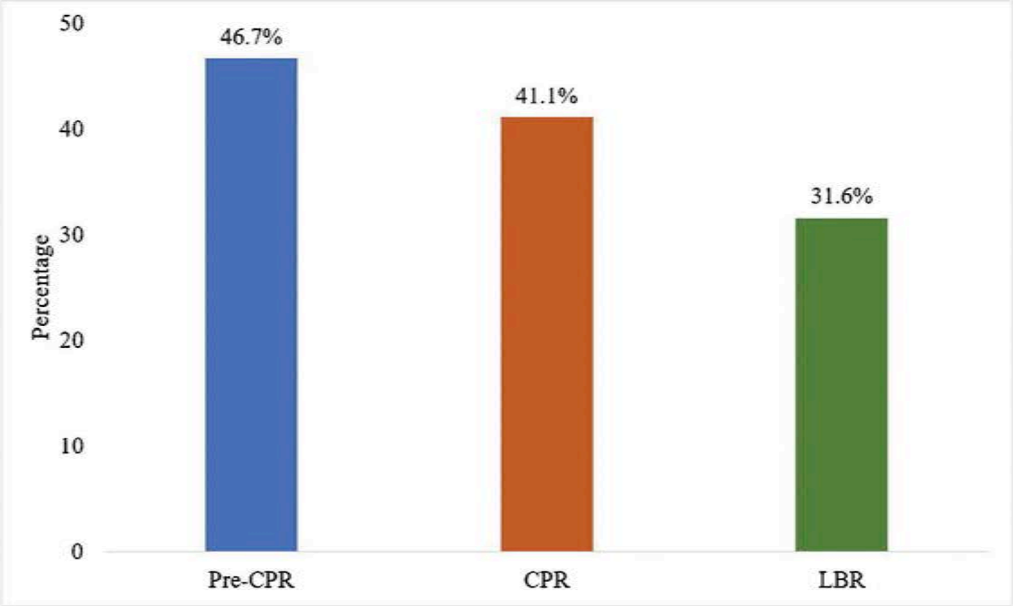
Sneha
Fertility Centre
WITH US
INFERTILITY
IS JUST A CONDITION
Talk to us to understand
how we can help you
to enjoy your
Parenthood
For Appointment
01-5907628
BASUNDHARA, KATHMANDU
www.snehafertilitycentre.com
Snehafertilitycentre@gmail.com
DR. CHETANA SHRESTHA
FERTILITY SPECIALIST
MBBS, MD (OBS & GYN)

Creator's IVF Nepal

ART(IVF/ICSI) Treatment
Success Rate Per Embryo Transfer
(2072-2078)

CIVF Nepal
The first
INDEPENDENT IVF CENTER
in the country
run by
A FULLY QUALIFIED
Nepalese IVF specialist
team.

Under the leadership of
Dr. Sanu Maiya Shrestha(Pradhan)
Sr. Consultant Gynaecologist
IVF Specialist



ART: Assisted Reproductive Technology
IVF: In- Vitro Fertilization
ICSI: Intracytoplasmic Sperm Injection
Pre- CPR: Preclinical Pregnancy Rate
CPR: Clinical Pregnancy Rate
LBR: Live Birth Rate

1st IVF Baby of
Creator's IVF Nepal

Shristi Lama

DOB:
17th Bhadra 2073
(2nd September 2016)

Total IVF/ICSI babies born (2072-2078) : 514

Nisantan Kendra, Infertility Centre

For complete infertility care......

"Children in arms, smile on lips"

(काखमा सन्तान ओठमा मुस्कान)

30 years of success since 1993

<u>**Infertility related Services**</u>

A. Counselling & medical history of couples
B. Diagnosis of male & female infertility
C. Treatment of infertility
   1. Hormone therapy
   2. Treatment of
      a. Ovarian factors
      b. Uterine factors & poor endometrium
      c. Endometriosis / Adenomyosis
      d. Non-surgical treatment for blocked tubes
      e. Pelvic Inflammatory Disease (PID)
      f. Cervical factor
      g. Recurrent abortion
      h. Unexplained infertility
   3. Intra Uterine Insemination (IUI)
   4. In Vitro Fertilization (IVF) / ICSI

Dr. Uma Shrivastava
Infertility &
IVF Program Director
Infertility Center

Bijulibajar, Kathmandu ~ Phone :- 01-4795087 ~ www.infertilitycentre.com

NMB
Introducing
NMB Buddha Visa Debit Card
Get
10%
OFF on Air Fares
NMB BANK
एनएमबि बैंक
Buddha Air
1234 4568 1234 4568
CARDHOLDER NAME
VISA
Debit
*While purchasing tickets from all Buddha Air Counters in Nepal.
*T&C Apply
5KG EXTRA BAGGAGE
UPTO 100% REFUND ON TICKET CANCELLATION
Customer Care: 01-5970150 | E-mail address: call@nmb.com.np
NMB BANK
एनएमबि बैंक
समृद्ध नेपालको लागि
A JOINT VENTURE WITH
FMO
Entrepreneurial Development Bank
The Netherlands
Member of
Global Alliance for Banking on Values
The Banker
Bank of the Year 2021
ASIA
Bank of the Year, ASIA 2021
Bank of the Year, Nepal 2017, 2018, 2020 & 2021

सर्वोत्तम
नारी झलक

कार्तिक २०८०

५० आत्मविश्वासी युनिता

स्वास्थ्य विशेष

५८ **सन्तान सुखमा प्रविध**

आधुनिक जीवनशैली र खानपानका कारण धेरै दम्पतीमा निःसन्तानको समस्या बढेको छ । पछिल्लो समय निःसन्तान विश्वव्यापी स्वास्थ्य समस्या बनेको छ । त्यसले विश्वभरका प्रजनन उमेरका लाखौं मानिसलाई असर पारिरहेको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ले हालै सार्वजनिक गरेको तथ्यांकअनुसार १७.५ प्रतिशत व्यक्तिमा निःसन्तानको समस्या देखिएको छ । जसअन्तर्गत छ जना व्यक्तिमध्ये एक व्यक्तिले आफ्नो जीवनकालमा निःसन्तानको अनुभव गरेका छन् । यसका कारण अनेक छन् । पछिल्लो समय चिकित्सा विज्ञानले यो समस्यालाई सहज बनाइदिएको छ । अहिले सन्तान सुख पाउनका लागि अनेकौं विकल्प छन् ।

३८ मिठाइका परिकार

अध्यक्ष
कैलाश सिरोहिया

प्रबन्ध-निर्देशक
सम्भव सिरोहिया

सम्पादक
उपासना घिमिरे

सम्पादकीय सहकर्मी :
लक्ष्मी भण्डारी, प्रकृति दाहाल
सुजाता मुखिया

भाषा सम्पादन :
दामोदर न्यौपाने

तस्बिरः
महेशमान प्रधान

कलासंयोजन :
राजुबाबु शाक्य 'सारब'

कलासंयोजन सहायक :
लक्ष्मीनारायण महर्जन

मार्केटिङ :
असुरारी ज्ञवाली

वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

विज्ञापन तथा वितरणका लागि :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड., सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं

पो.ब.न. ८५५९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्सः ९७७-१-५१३५००१

कार्यालय :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्सः ९७७-१-५१३५००१
Email: nari@kmg.com.np, www.narimag.com.np
Marketing dept: 5135000, Ext.1623, Email: marketing@kmg.com.np
Circulation dept: 5135000, Ext.1667 &1669
Grahak Gunasaharu: 1660 - 01 - 22222 (toll free)

वर्ष : २२, अङ्क : १ पूर्णाङ्क : २४७ जि.प्र.का.द.नं. ४०/०५९/६०
सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेडसँग सुरक्षित

१४
मेयर रेनुसँग कुराकानी

१६ सात रंगमा सात महिला

झिलिमिली बत्ती, रंग र फूलको पर्व तिहारको आफ्नै महत्व छ । तिहारका यी तीनै चीजले मानव जीवनमा गहन अर्थ राख्छन् । जीवनलाई रंगीन बनाउन एउटै रंग पर्याप्त हुँदैन । विविध रंगहरूको सम्मिश्रणले जीवनमा खुसी र उल्लास छाउँछ । जीवन र जगत्सँग जोडिएका यी विषय हाम्रा धर्म, संस्कृति, परम्परा र पर्वहरूमा मिश्रित छन् । सप्तरंगी टीकाको पर्व मानिने यो तिहार विशेषांकमा हामीले विविध क्षेत्रमा अब्बल महिलाहरूको कर्म, उनीहरूको योगदान, रूचि र जीवनलाई नै रंगसँग जोडेर 'नारी' लाई अर्को एउटा रंग थप्ने प्रयास गरेका छौं ।

२८
सानो कफी सप

प्रकाशकीय

२२ औं वर्ष प्रवेश

कान्तिपुर मिडिया ग्रुपको सह-प्रकाशन 'नारी मासिक' २१ वर्ष पूरा गरी २२ वर्षमा प्रवेश गरेको छ । हामीले भूकम्प, कोरोना महामारी र डेंगीको पीडा भोगिसकेका छौं । यी पीडापछि सुस्ताएको नेपाली अर्थतन्त्र अझै जुर्मुराउन सकेको छैन । यसको असरबाट हामी पनि मुक्त छैनौं । यही बीचमा नारी मासिकको २२ औं वार्षिकोत्सव मनाइरहँदा पत्रकारिताप्रतिको हाम्रो प्रतिबद्धता थप मजबुत र परिपक्व भएको छ । नारी मासिकको उमेरको परिपक्वतासँगै यसमा प्रस्तुत हुने विषयवस्तु हामीले समयानुसार सापेक्ष बनाउँदै लगेका छौं ।

नारीमा समसामयिक विषयवस्तुका साथै समय-समयमा विविध कथा, राजनीति, आर्थिक, सामाजिक एवं ऐतिहासिक विषयवस्तुलाई पनि स्थान दिएका छौं । हामीले नारी मासिकको कभरलाई समावेशी र विविधतामा ढालेका छौं । यसका साथै आफ्नो क्षेत्रमा अब्बल व्यक्तित्वलाई सोही स्थानमा समावेश गर्दै आएका छौं । नारी मासिकलाई परिमार्जन गरी सामाजिक विषयवस्तु, समयसापेक्ष तथा पठनीय बनाउँदै लैजाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौं ।

अहिले सवत्र न्यू मिडियाको चर्चा भएसँगै यसका विविध चुनौती थपिएका छन् । यसका बाबजुद पनि हामी कत्ति विचलित नभई यसको सामना गर्दै पाठकमाझ आफ्नो छुट्टै पहिचान र अस्तित्व बनाउन लागिपरेका छौं । २२ वर्षको परिपक्वतासँगै नेपाली महिलाको प्रिय पत्रिका 'नारी' का कमी-कमजोरी सुधार गर्दै थप परिमार्जित, उत्तरदायी तथा पठनीय विषयवस्तु प्रस्तुत गर्दै जानेछौं । 'नारी' मासिकप्रति हाम्रा पाठकवर्गले देखाएको माया, सद्भाव र विश्वासले जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि हरेक महिना नौला सामग्री विविध स्वादका साथ पस्किने वाचा गर्छौं । नेपाली नारीको विकास र सशक्तीकरणमा एउटा अर्को नयाँ आयाम सिर्जना होस् भन्ने हेतुले विगत तीनवर्षदेखि 'निर्भीक नारी' कार्यक्रम गर्दै आइरहेका छौं । यसलाई हामीले सम्पूर्ण नेपाली नारीको साझा प्लेटफर्म ठानेका छौं । हालसम्म यस प्लेटफर्ममार्फत विविध क्षेत्रका दक्ष महिला मात्र नभएर पुरुषले समेत आ-आफ्ना विषयगत धारणा साटिसक्नुभएको छ । किनभने अब हामीलाई लाग्न थालेको छ पुरुषबिना महिलाको विकास र समृद्धि पूर्ण हुँदैन ।

हामीलाई जुनसुकै अवस्थामा पनि साथ दिने पाठक, शुभेच्छुक, विज्ञापनदाता र देश-विदेशमा रहनुहुने सम्पूर्ण नेपालीको सदैव स्नेह, सद्भाव र साथको अपेक्षा गर्दछौं । साथै नारी मासिकको २२ औं वार्षिकोत्सवका अवसरमा यहाँहरूसमक्ष हामी खुसी र शुभकामना बाँड्न चाहन्छौं ।

अन्त्यमा, विजयादशमी, दीपावली तथा छठ पर्वको अवसरमा सबैमा हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना ।

कैलाश सिरोहिया
अध्यक्ष, कान्तिपुर मिडिया ग्रुप

इमेलबाट

नारी मासिक मेरो प्रिय पत्रिका हो। यसमा प्रकाशित सबै सामग्री मन पर्छन्। असोज अंकमा प्रकाशित कानुन राज्यमन्त्री सुशीला श्रीपालीसँगको कुराकानी मन पर्‍यो। नारीले यस्तै फिगरलाई आफ्नो पत्रिकामा स्थान दियोस्।

अञ्जना शाह, *वीरगन्ज*

नारी मासिक मेरो प्रिय पत्रिका हो। असोज अंकमा प्रकाशित सुनसान सुकुम्बासी बस्ती शीर्षकको रिपोर्ट समसामयिक लाग्यो। अहिले काठमाडौं उपत्यकाभित्रका सुकुम्बासी बस्ती सुनसान र उराठलाग्दा देखिन्छन्। मान्छे उठेको बस्तीजस्ता देखिने फुङ्ग उडेका सुकुम्बासी टोल पुग्दा दिउँसोको टन्टलापुर घाममा प्रायः मानिस घरभित्रै सुस्ताइरहेका पाइयो। थापाथलीस्थित बाग्मती किनारमा रहेको सुकुम्बासी टोलको एउटा छाप्रोबाट फुत्त निस्किएकी ५९ वर्षीया जानुका पोखेलले भनिन्-'अहिले त कोही बाहिर निस्किँदैनन्। किन निस्कनु ? कामै पाइँदैन। महिनामा दुई-चार दिन काम पाइहाले पैसै दिँदैनन्। बाहिर निस्कियो कि पैसा खर्च हुन्छ। बरु भोकै भए पनि घरभित्रै बस्यो, दिन काट्यो। यस्तोमा के चाडबाड, के हर्ष,के रमाइलो ?' अहिले आर्थिक मन्दीका कारण सबैतिर अप्ठ्यारो वातावरण पैदा भएको छ। नारी मासिकले भुइँमान्छेको कुरा समावेश गरेकोमा धन्यवाद।

रञ्जिता गुरुङ, *धापासी*

नारी मासिकमा प्रकाशित सबै सामग्री मन पर्छन्। असोज अंकको परिकार स्तम्भ मलाई निकै मन पर्‍यो। यसमा शाकाहारी परिकारका साथै ककटेल र मोक्टेल पनि समावेश गरिएको रहेछ।

शैलजा केसी, *धादिङ*

नारी मासिक नियमित रूपमा पढ्छु। असोज अंकको नारीमा प्रकाशित पर्दापछाडिका हस्तीहरू शीर्षकको मनोरञ्जन लेख मन पर्‍यो। चलचित्र वा म्युजिक भिडियो निर्माणमा नायक-नायिकासँगै प्राविधिक टिमहरूको पनि उत्तिकै सक्रियता हुन्छ। कस्ट्युम डिजाइन, हेयर स्टाइलिस्टदेखि सिनेम्याटोग्राफरको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ। तर उनीहरू पर्दापछाडि गुमनाम रूपले काम गरिरहेका हुन्छन्।

रमला शाह, *गोंगबु*

नारी मासिक मेरो मनपर्ने पत्रिका हो। असोज अंकको नारीमा 'चाडपर्वमा बढ्दो लापरबाही' शीर्षकको लेख राम्रो लाग्यो। अहिले हरेक कुरामा मिसाबट हुन थालेको छ। यस्ता मिसाबटयुक्त खाद्यपदार्थले स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्छन्। चाडपर्वमा यस्ता खानेकुराको बिक्री अधिक हुने गरेको छ। त्यसैले खानेकुरा वा मिठाई किन्दा सचेत हुनुपर्छ।

सुरक्षा केसी, *धादिङ*

फेसबुकबाट

एकललाई फरक व्यवहार

एक महिनाअघि एउटी दिदीले 'हिजो म्याम भन्नेहरू एकल हुँदा तिमी भन्न थाले' शीर्षक राखेर लामो इमेल पठाउनुभयो। दिदीको लामो इमेल निकै मर्मस्पर्शी थियो। दिदी पाँच वर्षदेखि श्रीमान्‌विहीन हुनुहुन्छ। श्रीमान् सवारी दुर्घटनामा परेर बित्नुभयो। दुई छोराछोरी हुर्काएर अफिस र घरको काम एक्लैले धान्नुभएको छ। माथिल्लै तहमा कार्यरत दिदीलाई एकदिन आफ्नै सहकर्मीले प्रश्न गरेछन्-ओहो तपाईं त अब एकल महिला हुनुभयो होइन ?'

एकल महिलालाई पुरुषले मात्रै होइन महिलाले नै कमजोर ठानेर हेला गर्छन्। अहिले काल एउटा घरमा आयो। भोलि अर्को घरमा आउँछ। कालले कसैलाई अजम्बरी बुटी दिएर जिउँदो छोड्दैन।

एकल महिलालाई हेला गर्नेहरू नभुल्नु होला, एक दिन तपाईंका बा मर्दा आमा विधवा हुनेछन् अनि तपाईं मर्दा श्रीमती विधवा र तपाईंका ज्वाईं मर्दा तपाईंकी छोरीले विधवाको वस्त्र धारण गरेको देख्नुपर्दा तपाईंलाई आत्मग्लानि हुनेछ।

लक्ष्मी पोखरेल

महिलाका लागि पुरुष नै सबै चीज हुन्। उनीहरू नभए महिला केही होइनन् भन्ने हाम्रो सोचका कारण यस्तो भैरहेको छ। कहिलेकाहीं हामी महिलाहरूले पनि पुरुष नहुँदा हाम्रो जीवन जीवन नै होइन जस्तो गर्दछौं। पुरुष महिला एक-अर्काका परिपूरक हुन सक्छन् तर कमजोरी होइनन्।

बिन्दु गिरी

खाना नै औषधि

बालबालिका एवं किशोर-किशोरीहरूलाई बढी प्रोटिन चाहिन्छ। शाकाहारी भोजन खाएर पनि स्वस्थ रहन सकिन्छ भन्ने कुरामा विश्वस्त हुनुहोस्। सामान्य सिद्धान्तअनुसार ४० वर्षको ५०-५५ किलोको स्वस्थ व्यक्तिलाई प्रत्येक दिनको करिब ५०-५५ ग्राम मात्र प्रोटिन एक दिनमा चाहिन्छ।

सन्तुलित भोजन, स्वस्थ जीवन।

कल्पना अधिकारी

सावधानी पूर्ण आहार व्यवहार, जीवन रक्षाको बलियो आधार।

यमप्रसाद पोखरेल

गुन्युचोली : नचाहिँदो तडकभडक

पछिल्लो समय विवाह नै अत्यन्त भड्किलो र विपन्नहरूको 'ढाड सेक्ने औजार' बन्दै गइरहेको अवस्थामा गुन्युचोली अर्को त्यस्तै औजार बन्न थालेको देखिन्छ। 'हुनेखाने' वर्गले यस्ता कार्यमा गर्ने खर्च र तडकभडकको देखासिकी गर्नैपर्ने 'सामाजिक बाध्यता' ले निम्न आय हुने वर्गलाई यस लेखको सुरुमै उल्लेख गरिएकी नानीकी आमालाई जस्तै सकसमा पारेको कुरा आजको उपभोक्तावादी समाजले बुझ्नै चाहँदैन। यस्ता देखासिकीमा हुने सन्तानका दबाब र आर्थिक दबाबले ऋणको बोझ थाम्न नसकेर आत्महत्याको अवस्थासम्म पुगेका उदाहरण हामीले देख्दै आएका छौं।

राम्रो लेख पस्किनुभएकोमा....

हुनेखानेको तडकभडकको मारमा हुदाखानेहरू निसास्सिएको अवस्था छ। देश खोक्रो पारेर कमाएको सम्पत्ति देखाउनु छ। परिवर्तन कोही चाहादैनन्। गाह्रो छ। यो 'गुन्युचोली' मलाई मन पर्दैन र मैले गराइना पनि।

शान्ता भट्टराई

शास्त्रमा के छ भनेर खोजिएन तर हामीले ६१ सालमा छोराहरूसँगै छोरीको पनि ब्रतवन्ध गराएका हौं।। गरे दुवैको गर्ने नगरे दुवैको नगर्ने किन विभेद ? भन्ने सोचले काम गरेको थियो त्यतिबेला।

गौरी देवकोटा

पत्राचार गर्ने ठेगाना
नारी कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, काठमाडौं, पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, इमेलः nari@kmg.com.np

ALKA IVF & FERTILITY CENTER

अन्तराष्ट्रिय स्तरको टेष्टट्युब बेबी सेवा का साथै उच्चस्तरिय स्त्री रोग तथा प्रसुति सेवा

Our Services:

- IUI (Intra Uterine Insemination)
- IVF (In Vitro Fertilization)
- ICSI (Intra Cytoplasmic Sperm Injection)
- Endometriosis & PCOD Treatment
- IMSI (Intracytoplasmic Morphologically Selected Sperm Injection)
- Embryo Donation
- Hysteroscopy & Laparoscopic Surgery
- Embryoscopy
- Azoospermia Treatment
- Egg Donation
- Assisted Laser Hatching
- Oocyte and embryo Vitrification / Freezing

अल्का टेष्ट ट्युब बेबी सेन्टर

Centre for women's health & fertility....... Pathway to Parenthood

"we care to cure"

ALKA IVF & FERTILITY CENTER
ALKA HOSPITAL (P.) LTD

ISO 9001:2015 Certified

Jawalakhel, Lalitpur, Nepal

Phone No:- 01-5455543, (01-5970795 Hospital Call Center)

विकास र समृद्धि : जनताको चाहना

रेनु दाहाल, *मेयर, भरतपुर महानगरपालिका*

सन् १९७६ जुलाई ४ मा चितवनमा जन्मिएकी रेनु दाहाल सन् १९९४ मा नेकपा माओवादी प्रवेश गरिन् । भूमिगत कालमा पनि पार्टीका लागि लामो संघर्ष गरेकी उनी सन् १९९६ देखि पूर्णरूपमा पार्टीमै होमिइन् ।रेनु पहिलो संविधानसभा चुनावमा समानुपातिकका तर्फबाट सदस्य थिइन् । प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' र स्व. सीता दाहालका चार सन्तानमध्येकी माहिली छोरी रेनु सन् २०१७ को पालिका निर्वाचनमा ४३ हजार १ सय २७ मत ल्याएर प्रतिद्वन्द्वी देवी ज्ञवालीलाई पराजित गर्दै मुलुककै बलियो र केन्द्रमा रहेको भरतपुर महानगरपालिकाको प्रमुख (मेयर) बन्न सफल भइन् । पहिलो कार्यकालमा आफूले गरेका काम र त्यसले ल्याएको परिणामबाट खुसी भएर जनताले दोस्रो कार्यकालमा पनि आफूलाई जिताएको बताउने उनी सन् २०२२ को चुनावमा ५२ हजार ३० मत ल्याएर नेपाली कांग्रेसका जगन्नाथ पौडेललाई पछि पार्दै पुनः मेयर पदमा विजय हासिल गरिन् । पहिलो कार्यकालमा बनाएका प्रमुख योजनालाई पूरा गर्न लागेकी उनको काम र योगदानप्रति भरतपुरवासी निकै खुसी भएको चर्चा चल्ने गरेको छ । नेपालका छ वटा महानगरपालिकामध्ये महिला प्रमुख भएको भरतपुर मात्र एक हो । दाहालसँग नारीका लागि **लक्ष्मी भण्डारी**ले गरेको कुराकानी :

भरतपुरमा विकास निर्माण कत्तिको द्रुत गतिमा अघि बढेको छ ? निर्माण कार्य ढिलाइ भएको गुनासो पनि सुनिएको छ नि, कारण के होला ?

विकास निर्माण परियोजना द्रुत छन् । छिट्टै परिणाम आउनेगरी काम भइरहेका छन् । तर निर्माण व्यवसायीको बेवास्ता, ढिलासुस्तीलाई भने नकार्न सकिँदैन, जुन भरतपुरमा मात्रै होइन देशैभरि भइरहेको छ । त्यस्तालाई हामीले पटक-पटक खबरदारी गर्ने, अटेर गरे कारबाही गर्ने र ठेक्का खारेज गर्नेसम्म गर्ने गरेका छौं भने समयमै राम्रो काम गर्नेलाई पुरस्कृत पनि गरेका छौं । अन्यको तुलनामा हाइवेको सवालमा हाम्रो काम ढिला भएको होइन । २०२४ सम्म योजनाअनुरूपका सबैकाम सम्पन्न गर्ने गरी प्रयास भइरहेको छ ।

तपाईंको नेतृत्वले ल्याएको परिवर्तन र नगरवासीमा यसको प्रभावबारे बताइदिनुस् न ।

विकासको पहिलो आधार, सडक पूर्वाधार । यसैलाई मध्यनजर राख्दै सहज सडक विस्तारका काम कतिपय सम्पन्न भए भने कतिपय सकिने अवस्थामा छन् । पहिला मेघौली पुग्न दुई घण्टा बढी समय लाग्थ्यो, अहिले ४० मिनेटमै पुगिन्छ । यसले समय बचत हुने कुरा त छँदैछ, बजार विस्तार समेत भएको छ । त्यहाँ उत्पादन भएका खाद्यान्न बजारसम्म ल्याएर बेच्न सजिलो भएको छ । म विकास विकेन्द्रिकरणमा विश्वास राख्ने मान्छे, ग्रामीण क्षेत्रका उत्पादन र त्यहाँका स्थानीय कलाकौशलले बजार पाउनुपर्छ, त्यहाँका जनता समृद्ध हुनुपर्छ भन्ने लाग्छ । नारायणी तटीय क्षेत्रका जनता वर्षामा भेलबाढी आउँदा भागाभाग हुन्थे उनीहरूको सुरक्षाका लागि तटबन्धनको काम अन्तिम अवस्थामा पुगेको छ । 'सुरक्षित भरतपुरवासी' भन्ने सपना साकार भएको छ । कृषि उत्पादनलाई बजार पुऱ्याउन ढुवानीका साधन, धान काट्ने मेसिन, दूध दुहुने मेसिन, बीउबिजन अनुदानस्वरूप वितरण गर्दै आएका छौं । भूमिगत जलसिंचाइ कार्ययोजनाअन्तर्गत सिंचाइको राम्रो प्रबन्ध मिलाएका छौं जसले गर्दा चार बालीसम्म आधुनिक कृषि गर्न सकिन्छ । त्यसबाहेक विदेशबाट फर्किएकाहरूलाई व्यवसाय गर्न अनुदान दिनेदेखि छ वर्षमा आठ हजारभन्दा बढी विद्यार्थी सामुदायिक विद्यालयमा भर्ना गर्न सफल भयौं । अन्य थुप्रै विकास निर्माणका काम भएका छन् ।

महिला भएकै कारण नेतृत्वमा कत्तिको सहज-असहज छ ?

चुनौती धेरै छन् । परम्परागत सोच, पितृसत्तात्मक चिन्तनका कारण हामी महिला पछाडि पारिएका छौं । सीमित अधिकार मात्रै हामीले पाएका छौं भन्छु अहिले पनि म त । ३३ प्रतिशत अनिवार्य भनिएको छ तर चरणबद्धरूपमा हामी अगाडि बढ्नुपर्छ । एकैपटक महिलालाई दिन हिच्किचाउँछन् । हामीले अब त्यसलाई प्रमाणित गर्नुपर्छ, अनिमात्र भावी पिंढीलाई सहज हुन्छ ।

निर्णायक तहमा महिला पुऱ्याउन के-कस्ता चुनौती देख्नुहुन्छ ? समाधानका उपाय के होलान्?

अघि माथि नै भनिसकें चुनौती थुप्रै छन् । ३३ प्रतिशतलाई हरेक तह-तप्कामा अनिवार्य रूपमा कार्यान्वयन गराउनुपर्छ । महिला सशक्तीकरणका आन्दोलन अझ तीव्र बनाउँदै लानुपर्छ ।

निर्णायक तहमा पुगिसकेका महिलाले नेतृत्व सीप, कलालाई अझै निखार्न-तिखार्न र कसी लगाउन के गर्नुपर्ला ?

नेतृत्वमा पुगिसकेका हामी जस्ताले आफ्नो काम र जिम्मेवारीमा इमान्दार हुने, पाएको अवसरलाई सशक्त ढंगले पूर्ति गर्ने, सकारात्मक ढंगले प्रस्तुत हुने, शतप्रतिशत क्षमता र समय लगानी गर्न तत्पर हुनुपर्छ ।

...प्रचण्ड पुत्री हुन सहज कि महानगरको मेयर हुन ?

नेताका छोराछोरी लाभैलाभले पुरिन्छन् भन्ने कुरा स्वैर कल्पनासरह हो भन्ने मेरो अनुभवले बताउँछ । नेताको सन्तान हुनुको 'चार्ज' हामीमाथि भएकाले, हरेक ठाउँमा सम्हालिनुपर्ने, बोल्दा विचार गर्नुपर्ने, त्यस्ता चार्जलाई खण्डन गर्नुपर्ने चुनौती हामीमाथि छ । नेताकी छोरी भएर नेतृत्व सम्हाल्दै गर्दा आफ्नै बलबुता लगाएर कामले प्रमाणित गर्नुपर्ने चुनौतीका चाङ छन् ।

महिलाका लागि यहाँले गरेका र गर्दै गरेका केही नयाँ काम छन् कि ?

पहिलो पटकको पद बहालीकै दिन कुर्सीमा बस्दा भरतपुरका सम्पूर्ण अस्पतालका ओपीडीमा महिलालाई निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षणको घोषणा गरेकी थिएँ । दोस्रो कार्यकालको सुरुवातमै भरतपुर महानगरभित्र जन्मिने छोरीलाई एक लाखको जीवनबीमा गराउन सफल भइयो । त्यसपछि छात्रालाई साइकल कार्यक्रम सम्पन्न भयो । महिलालाई सीपमूलक कार्यक्रम, तालिमलगायत घरेलु हस्तकला, कृषि उद्यमलगायतका कार्यक्रम ल्याइयो । 'महिलासँग मेयर' कार्यक्रमअन्तर्गत महिलाले नेतृत्व गरेका कार्यक्रममा अनुदान दिने लगायतका कृषि, उद्यम, व्यवसाय, शिक्षा, सशक्तीकरणका कार्यक्रमहरू निरन्तर चलिरहेका छन् ।

अब तत्काल भरतपुरमा गर्नैपर्ने मूल काम ?

पहिलेका परियोजना सम्पन्न गरी थप नयाँ परियोजना ल्याउने प्रमुख काम हो । भरतपुर एयरपोर्ट, नारायणी पुल, भरतपुरको दिगो फोहोर व्यवस्थापनयी तीन वटा मुख्य काम तीव्र रूपमा अघि बढेका छन् । यसपछिको जोड हरियाली प्रवर्द्धन र सरसफाइमा छ । डिजिटल भरतपुरअन्तर्गत सीसीटीभी जडानका लागि तीन करोड विनियोजन गरिएको छ । पालिकाभित्र सम्पूर्ण कारोबार डिजिटल भइरहेको छ ।

केही नयाँ योजना र सन्देश छन् कि ?

'घुमौं भरतपुर' नाराका साथ भरतपुर भ्रमण वर्ष-२०२४ मनाउन गइरहेका छौं । ऋणको कारणले रोकिएको रंगशाला पूरा गर्ने प्रक्रियामा छौं । अनुमानित निर्माण लागत तयार पारिरहेका छौं । रिङ रोड त करिब-करिब पूरा भइसक्यो । थप लिंक रोड निर्माणका काम पनि उत्तिकै भइरहेका छन् । यो क्षेत्रमा 'विकास र समृद्धिको बाढीसँगै विकासको बहार' ल्याउने मेरो चाहना, लक्ष्य, उद्देश्य र भिजनमा सबैको साथ, सहयोग र विश्वासको अपेक्षा गर्दछु ।

सात रंगमा

सात महिला

ना लक्ष्मी भण्डारी

झिलिमिली बत्ती, रंग र फूलको पर्व तिहारको आफ्नै महत्व छ । तिहारका यी तीनै चीजले मानव जीवनमा गहन अर्थ राख्छन् । जीवनलाई रंगीन बनाउन एउटै रंग पर्याप्त हुँदैन । विविध रंगहरूको सम्मिश्रणले जीवनमा खुसी र उल्लास छाउँछ । जीवन र जगत्सँग जोडिएका यी विषय हाम्रा धर्म, संस्कृति, परम्परा र पर्वहरूमा मिश्रित छन् । सप्तरंगी टीकाको पर्व मानिने यो तिहार विशेषांकमा हामीले विविध क्षेत्रमा अब्बल महिलाहरूको कर्म, उनीहरूको योगदान, रूचि र जीवनलाई नै रंगसँग जोडेर 'नारी' लाई अर्को एउटा रंग थप्ने प्रयास गरेका छौं ।

सपना प्रधान मल्ल, *न्यायाधीश*

लामो समयदेखि न्यायक्षेत्रमा कार्यरत न्यायाधीश सपना प्रधान मल्ललाई 'लाइट ब्लु' कलर बच्चैदेखि असाध्यै मनपर्छ । उबेला धेरै 'कलर च्वाइस' हुँदैनथ्यो । सपनाको छालाको रंग अलि 'डार्क' भएकाले पनि उज्याला कलर लगाउँदा राम्रो देखिन्छ भन्ने थियो । अहिले पनि सपनालाई लाइट ब्लु, लाइट ग्रीन जस्ता ब्राइट कलरतिर आँखा गइहाल्छ ।

शान्ति, विश्वसनीयता र न्यायको प्रतिनिधित्व गर्ने आकाशे नीलो रंगको उपस्थितिले शान्ति, न्याय र शुद्धताको भावना बढावा दिन मद्दत गर्ने उनी बताउँछिन् । यद्यपि नीलो रंगलाई बहादुरीसँग पनि जोडेर हेर्ने गरिएको छ । यो रंगले मूलतः न्याय, शान्ति, शुद्धता र समुन्द्रझैं शान्त जनाउने उनको तर्क छ । 'विश्वशान्तिको मूल मर्म न्यायमै छ । विनान्यायपूर्ण समाजमा शान्तिको कल्पना असम्भव रहन्छ' सपना भन्छिन्-'नीलो रंगले मेरो व्यक्तित्व र पेसालाई नै प्रतिनिधित्व गरेझैं लाग्छ । न्याय र अधिकारको क्षेत्रमा लामो समयदेखि आवाज उठाइयो । अरुलाई गाली गरेर नराम्रो भनेर, चर्को स्वर बोलेर मात्र अधिकार प्राप्त गर्न सकिने होइन, आवश्यकताको बोध गराएर साथै भित्रैदेखीको मर्मलाई बुझेर न्याय दिने कुरामा म बढि विश्वास राख्छु र सोहीअनुसार कर्म गरिरहेकी छु । कत्ति विचलित नभई, कसैको दबाब-प्रभाव, धम्की, लोभ, लालचबाट प्रभावित नभई समुन्द्र झैं शान्त रहेर अरुको आवाज सुनिदिने सन्तुलनको अनुभूतिको रूपमा पनि यो रंगलाई हेरिराखेकी छु ।'

त्यसो त उनको व्यक्तिगत स्वभाव पनि विचलित नहुने शान्त र शालीन छ । त्यसैले आफ्नो जीवनमा नीलो रंगले अत्यन्तै गहिरो प्रभाव पारेको उनको तर्क छ । आफू न्यायिक पेसामा भएकाले पनि नीलो रंगको अर्थ र महत्व आफ्ना लागि विशेष रहेको उनी बताउँछिन् । नीलो रंगले नारीभित्रको कोमलता र बहादुरीको एकैपटक संकेत गरेजस्तो उनलाई लाग्छ । शान्त र शीतल तथा विश्वास बोल्ने यो रंगले आफ्नो कार्यक्षेत्र र जीवनकै प्रतिनिधित्व गरेको उनीको तर्क छ । उनीभित्रको यही अदम्य आँट, साहस र बहादुरीले आजसम्म महिलाका पक्षमा विभिन्न ऐन-कानुन परिमार्जन मात्रै नभएर नयाँ कानुन बन्न सफल भएका छन् भने लाखौंले न्याय पाइसकेका छन् । सपना भन्छिन 'आफ्नो इमान, मूल्य-मान्यतामा निरन्तरअगाडि बढ्न मैले यो रंगको माध्यमबाट अनुभूति गरेकी छु ।'

कमला श्रेष्ठ

वरिष्ठ सौन्दर्यविद् तथा संस्थापक
नेपाल सौन्दर्यकला व्यवसायी संघ

चार दशक देखि सौन्दर्य व्यवसायका क्षेत्रमा क्रियाशील कमला श्रेष्ठको मनपर्ने रंग 'पिंक' हो । रातो रंगले जनाउने जोस र सेतो रंगले बोल्ने शुद्धताबीचको मिश्रण गुलाबी रंगले प्रेम, करुणा र अपनत्वको भाव भल्काउने उनको बुझाइ छ । यसले सान्त्वना, न्यानोपन र आशाको भावना जगाउँछ । 'गुलाबी' शब्दले राम्रो स्वास्थ्यको संकेत पनि गर्ने श्रेष्ठ बताउँछिन् । उनी भन्छिन्-'गुलाबी रंग सफलता र खुसीको प्रतीक पनि हो । अझ मुख्य कुरा त 'पिंक' फेमिनाइन कलर हो । यसले नारीत्व दर्शाउँछ । म जुन पेसालाई प्रतिनिधित्व गर्छु, त्यसमा यो रंगले बलियो अर्थ राख्छ ।' कमलाका अनुसार उनी व्यक्तिगत जीवनमा पनि अत्यन्तै कोमल हृदयकी र ममतामयी छिन् । यही स्वभावले सौन्दर्य क्षेत्रमा बिताएका चार दशकभन्दा बढी समयमा उनले हजारौं दक्ष जनशक्ति उत्पादन गरिसकेकी छिन् ।

'गुलाबी रंग आफैं र अरूका लागि समेत विश्वव्यापी प्रेमको रंग हो । गुलाबी रंगले मित्रता, स्नेह, सद्भाव, आन्तरिक शान्ति, करुणा, पालनपोषण र पहुँचको प्रतिनिधित्व गर्छ । रोमान्स र आकर्षणलाई समेत जनाउने गुलाबी रंगको मेरो जीवनमा विशेष महत्व छ ।' कमलाले भनिन्-'यसले मभित्रको 'म' लाई सदा सक्रिय र तरोताजा राख्न सहयोग पुऱ्याएको छ ।'

शिवानी सिंह थारु, *लेखिका*

महिला मुद्दा तथा समसामयिक विषयमा सशक्त रूपमा कलम चलाउने लेखिका शिवानी सिंह थारुको अनुभवमा समयसँगै मान्छेका रुचिहरू परिवर्तन भइरहन्छन् । जस्तो कि मनपर्ने मान्छे, मनपर्ने फूल, पहिरन, मनपर्ने खाना वा अन्य कुनै चीज मान्छेको उमेर र परिपक्वतासँगै बदलिइरहन्छन् । 'यस्तै मनपर्ने रंग पनि बदलिँदोरहेछ । जब म २० को उमेरमा थिएँ, कालो रंग निकै मन पराउँथें, यही रंगका पहिरन मात्रै लगाउँथें । टेलिभिजनमा काम गर्दाताका बाटोमा हिँड्दै गर्दा एकजनाले मलाई यो केटी सधैं एउटै लुगामा हुन्छे भनेको सुनेकी थिएँ ।' रंगसँगको निकटताबारे शिवानी भन्छिन्-'३० को उमेरमा आइपुग्दा सेतो रंग मन पर्न थाल्यो, उतिबेला म प्रायः सेतै पहिरनमा हुने गर्थें । अहिले म ४० को दशकमा हिँडिरहेकी छु । यो उमेरसम्म आइपुग्दा मलाई पहेंलो र सुन्तला रंग मनपर्न थालेको छ । मेरो सुत्ने कोठामा पनि पहेंलोमा खैरो रंग मिसाएर लगाएकी छु, जसले माटोको घरको झलक दिएको छ ।' पहेंलो रंगलाई शिवानी ज्योतिको प्रतीक ठान्छिन् । उनको भनाइमा यो ज्ञानको ज्योति हो । उनी भन्छिन्-'सबैभन्दा ठूलो ज्ञान, म को हुँ ? र कहाँबाट आएको हुँ ? भन्ने पत्ता नलागेसम्म हामीले आफूले आफैंलाई आफ्नो कमजोरीसहित स्वीकार गर्न सक्दैनौं । हामी आफूलाई केन्द्रमा राखेर हेरिरहेका हुन्छौं । आफूलाई सर्वश्रेष्ठ ठान्न सक्छौं । अरुले हाम्रा लागि नगरिदिँदा हामी चित्त दुखाउँछौं । आफूलाई चिन्नु भनेकै ज्ञान हो भन्ने मलाई लाग्छ । पढेर, परेर र चिन्तन गरेर आफूभित्र ज्ञानको ज्योति ल्याउन सकिन्छ भन्ने मेरो ठम्याइ छ ।'

पहेंलोमा अलिकति खैरो मिसायो भने माटोको रंग आउने उनको तर्क छ । उनी जहाँ छिन्, जे छिन् यही जरा र माटोको निकटताले आइपुगेको हो भन्ने उनको ठहर छ । अर्को मूल कुरा, पहेंलो भनेको सकारात्मक सोच पनि हो । उनी भन्छिन्-'अन्यायमा परेको मान्छेलाई लाग्छ, एकदिन यस्तो आउनेछ जुन दिन मैले न्याय नपाए पनि त्यो गल्ती गर्नेले सजाय पाउनेछ भन्ने आशावादितालाई यसले प्रतिनिधित्व गर्छ ।'

फेरि फर्किएर ज्योतिकै कुरा गर्दा, सूर्य उदाउँदा र अस्ताउँदा दुवै बेला जल चढाइन्छ । सूर्य उदाउने, क्रमशः प्रचण्ड हुने, पुनः शीतल हुँदै अस्ताउने र रात पर्ने क्रम चलिरहन्छ । जब मध्यरातमा बाक्लो अन्धकारले ढाक्छ, त्यसले बल्ल सूर्यको वास्तविक अर्थ र अस्तित्व सम्झाउँछ ।

उनी भन्छिन्-'फेरि पनि यही दोहोर्‍याए, पहेंलोमा थोरै खैरो रंग मिसायो भने माटोको रंग बन्छ, ती सबै माटोसँग जोडिएका मेरा अनुभूति हुन् । मेरो माटो नभइदिएको भए, म जरासम्म नजोडिएको भए शायद म लेख्न सक्दिनथें होला । मेरो व्यक्तिगत छनोटको कुरा गर्नुपर्दा, मेरो छालाको रंग गहुँगोरो छ यसमा पहेंलोले 'कम्पिलमेन्ट' गरेर झनै उज्यालो देखाउँछ । म जीवनमा आफ्नो कर्ममार्फत सकारात्मकता र उज्यालो छर्न चाहन्छु ।'

Hope Fertility

Diagnostic Pvt.Ltd.

प्रविधिले पुरा गरिदिएको सपना !

अब म पनि आमा

Book An Appointment

with our Doctors

Leading IVF Clinic with Best Doctors:-

Embrace Hope Fertility & Diagnostic's Expertise, Pioneering IVF Treatments, and Compassionate Care for Your Journey to Parenthood !

Contact Us

- 01-5705496 , +977-9741864460
- Hope Fertility & Diagnostic Pvt.Ltd.
- hopefertilitycentre@gmail.com
- www.hopefd.com.np
- Hope Fertility & Diagnostic Pvt.Ltd.

IVF CENTER

Leading IVF Clinic with Best Doctors

बदलिदो नि-सन्तान समस्याको लागि IVF वरदान सरह हो !

गौरी मल्ल, *अभिनेतृ*

मान्छेहरू भन्छन्-'डार्क कलर' अर्थात् सेतो-कालो रंग अशुभ हुन्छ । तर अभिनेतृ गौरी मल्लका अनुसार यिनै दुई रंग भएर नै अन्य रंग छन् । तसर्थ जीवनलाई रंगीन बनाउन यी दुईको गहिरो अर्थ र महत्व छ । 'केही चीज बन्नका लागि आवश्यक मूल तत्वको महत्व त्यसपछि बनेका चीजहरू भन्दा कयौं गुणा उच्च हुन्छन् । तसर्थ मलाई गहन अर्थ बोकेका यस्ता 'डार्क कलर' विशेष लाग्छन् ।' मल्ल भन्छिन्-'रंगकर्ममा पनि यी रंगका छुट्टै विशेषता छन् । उसो त मलाई मिश्रित रंग पनि उत्तिकै मन पर्छन् । मेरो पेसा पनि यी विविध रंगजस्तै रंगीन र उल्लासमय छ । जसले प्रतिक्षण अरुमा खुसी थपिरहेको हुन्छ ।' आफूले हालसम्म गरेका विविधतापूर्ण अभिनय पनि यस्तै फरक रंगले सिञ्चित रहेको उनको भनाइ छ ।

गौरीले हालसम्म दर्जनौं चलचित्र, टेलिचलचित्र, विज्ञापन तथा रंगमञ्चमा अभिनय गरिसकेकी छिन् । उनले निर्वाह गर्ने पात्रमा यी सबै रंग घुलिएका छन् । तिनै रंगको प्रभावले कयौं मानिसको जीवनमा खुसी र परिवर्तन आएको उनलाई लाग्छ । 'रंगकर्ममा एउटै रंग वा एकै विधा मात्रै भन्दा पनि विविधताले मुख्य भूमिका खेल्छ । म जुन क्षेत्रमा छु त्यसका लागि विविध रंगको आवश्यकता पर्छ । तिनै रंगहरूले मेरो जीवन अगाडि बढेको र आफ्नो कर्ममार्फत आममानिसको जीवन अघि बढाउन सकेझैं लाग्छ ।' व्यक्तिगत जीवनमा पनि गौरीलाई 'कलरफुल' पहिरन, विविधताले भरिएका पर्व र संस्कृति, फरक स्वादका खानपान मनपर्छ । आफ्नो व्यक्तित्व पनि 'डाइभर्सिफाइड' भएको उनी बताउँछिन् ।

UNILEVER NEPAL LIMITED

sunsilk

sunsilk दशैं VIBES 3 MEGA CELEBRATION

Let's Sunsilk

Terms and Conditions Applied

Scan for TikTok Video

#SUNSILKDASHAINVIBES 3 को Mega Celebration

भाग लिन आफ्नो सुन्दर कपाल देखाउनुहोस् **TikTok, Facebook** वा **Instagram Reel** मा **Sunsilk Tune** र **#SunsilkDashainVibes use** गरेर पाउनुहोस् **Sunsilk Gang of Girls** बन्ने मौका, साथै रू. १,००,००० र अन्य **Exciting Gift Hampers** पनि जित्न सक्नुहुनेछ ।

मुक्ता श्रेष्ठ

फेसन डिजाइनर, मुकु फेसन, कुपण्डोल

फेसन डिजाइनिङको क्षेत्रमा दुई दशकभन्दा बढी समय बिताइसकेकी मुक्ता श्रेष्ठको मनपर्ने रंग रातो हो । उनका अनुसार रातो रंग शुभको प्रतीक हो । रातो हिन्दूका लागि शुभ रंग हो । यसमा म मात्रै फरक हुन सक्दिन । हामी सबै राम्रा कामको सुरुवात रातो टीका लगाएरै गर्छौं, चाहे त्यो पूजा होस् वा यात्राको सुरुवात ।' रातो रंगबारे अझ गहिरिँदै मुक्ता भन्छिन्-'यसले जीवनमा उज्यालो थपेको मलाई महसुस हुन्छ । साथै चाहेका कार्य सम्पन्न हुनेमा पनि मलाई विश्वास छ । त्यसैले मेरो ब्रान्डको लोगो र ब्रान्ड कलर पनि रातै छ ।'

विगत दुई दशकभन्दा लामो समयदेखि विशुद्ध नेपाली ढाकाका पहिरन बनाउँदै आएकी मुक्ताको सिर्जनामा प्रायः रातो रंग खेलाइएको पाइन्छ । मानवीय जीवनमा उज्यालो थप्ने यो रंगलाई आफ्नो पेसासँग जोड्दै मुक्ता भन्छिन्-' पहिरनले हरेकको जीवनमा खुसी, आत्मविश्वास र साहस थप्छ । रातो रंग पनि वीरताको प्रतीक हो । यो ऐतिहासिक रूपमा साहससँग सम्बन्धित छ ।'

यद्यपि पछिल्लो समय युरोप र संयुक्त राज्य अमेरिकाका आधुनिक सर्वेक्षणहरूले रातो रंगलाई सामान्यतया तातो, जोस, कामुकता, रिस, प्रेम र आनन्दसँग जोडेर हेरे । यिनैलाई विश्लेषण गर्दा पनि मुक्ता आफूमा उही जोस र जाँगर पाउँछिन् जुन उनमा २० वर्षअघि थियो, आफ्नो पेसाप्रतिको उही लगाव र प्रेम पाउँछिन् जुन विगतमा थिए । आफ्नो कला र पेसामार्फत उनले स्वदेश तथा विदेशका धेरैलाई आत्मसन्तुष्टि प्रदान गरिसकेकी छिन् । त्यसैले उनी आफ्नो जीवन रातो रंगसँगै समाहित भएको बताउँछिन् ।

PRIME CERAMICS PVT. LTD.

Corporate Office
Level 4, Saket Complex,
Tripureshwor, Kathmandu, Nepal
Ph: +977 1 5918860/61/62

Factory
Sakhuwa Dhamaura
Brindavan Municipality-6
Rautahat, Nepal

TOLL FREE No. 18105000062
www.primeceramics.com.np

सीमा गोल्छा, *व्यवसायी*

व्यवसायी सीमा गोल्छाको मनपर्ने रंग बैजनी हो । बैजनी रंगले प्रायः रोयल्टी, कुलीनता, विलासिता, शक्ति र महत्वाकांक्षासँग सम्बन्ध राख्छ । यसले धन, अपव्यय, रचनात्मकता, बुद्धि, गरिमा, भव्यता, भक्ति, शान्ति, गर्व, रहस्य, स्वतन्त्रता र जादुको अर्थको पनि प्रतिनिधित्व गर्ने सीमा बताउँछिन् । उनी भन्छिन्-'बैजनी रंगले एक कलात्मक र अद्वितीय व्यक्तिको प्रतिनिधित्व गर्ने बताइन्छ, जसले सहज र अध्यात्ममा गहिरो चासो राख्छ । बैजनीका प्रेमीहरूलाई चरित्रको राम्रो न्यायकर्ता र मानवीय मुद्दाहरूमा भाग लिन आवश्यकता भएको मानिन्छ ।'

सीमा यी सारा गुणका कारण आफू व्यवसायमा अब्बल भएको बताउँछिन् । उनका जीवनका रुचि र रोजाइहरू पनि यही रंगका गुणहरूसँग मिल्ने खालका छन् । मूलतः जोखिम मोल्न सक्ने शक्ति व्यवसायका लागि खाँचो हुने उनको अनुभवले बताउँछ । अद्वितीय शक्ति तथा विविध गुणको सम्मिश्रणको प्रतीक बैजनी रंग जीवन्त भएको सीमाले बताइन् । 'यो रंगले मेरो जीवनमा हरेक दिन नयाँ बहार लिएर आउँछ । मलाई ऊर्जा थपिरहेको हुन्छ । तसर्थ म मेरो जीवनको प्रायः रोजाइमा यो रंग प्राथमिकतामा पर्नेगरेको छ ।' सीमा भन्छिन्-'मेरो व्यवसायमा पनि यसले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गरेको छ । यसले मलाई धैर्य र लगनशीलता सिकाएको महसुस हुन्छ । मेरा पहिरन, ब्याग-जुत्ता आदि दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने चीजहरूमा पनि बैजनी रंग एक नम्बरमा पर्ने गरेको छ ।'

ITPF
A Complete Plumbing Solution
HDPE
गुणस्तरीय
र
मजबुत
निर्माणको लागि
PVC NS 206 CERTIFIED
PPR NS 552 CERTIFIED
CPVC NS 570 CERTIFIED
HDPE NS 40 CERTIFIED
Certificate Number.INQ-69805-14
IAF
ISO 9001-2008 Certified Company
CPVC
PVC
जसले गुणस्तर बुझ्छ
उसले ITPF नै रोज्छ ।
PPR

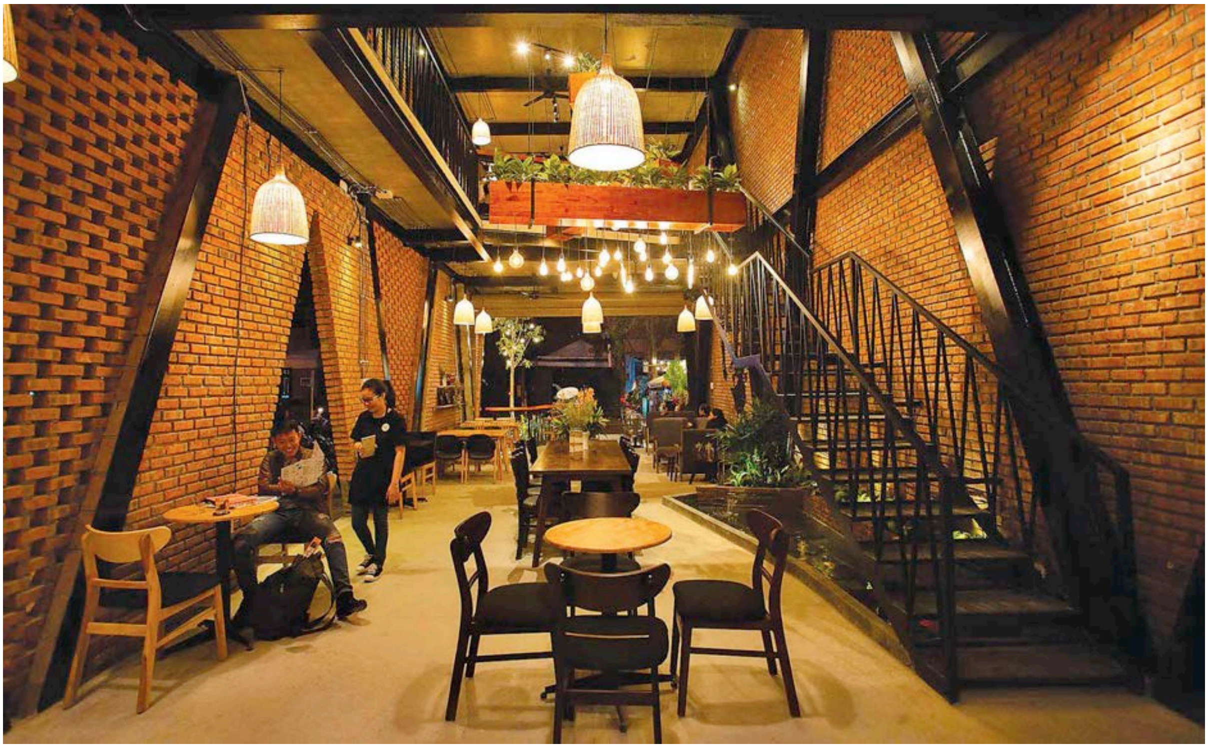
मीरा राई, *अल्ट्रा धावक*

साहसिक खेलमा विश्वव्यापी ख्याति कमाएकी मीरा राईलाई सुन्तला रंग निकै मनपर्छ। उनी भन्छिन्-'प्रायः सुन्तला रंगले आशा, आत्मविश्वास, उत्साह, न्यानोपन र संयमतासँग जोड्छ। किनभने यो उज्यालो र जीवन्त रंग हो। यसले मानिसलाई घरबाहिर निस्किएर काम गर्ने शक्ति प्रदान गर्छ वा बोल्ड महसुस गर्न मद्दत गर्छ। त्यसो त यो रंगले गर्वानुभूति र साहसको समेत प्रतिनिधित्व गर्छ।'

मीरा जुन क्षेत्रमा क्रियाशील छिन् त्यो साहसिक क्षेत्र हो। आगोको ज्वालामा देखिने सुन्तला रंग जीवन्त छ। यसले साहस र आँटको प्रतिनिधित्व गर्छ। यो रंगले आफ्नो जीवन र खेलक्षेत्रमा पारेको प्रभावबारे उनले भनिन्-'मेरो सम्पूर्ण जीवन यही रंगजस्तै छ। किनभने मभित्र एकप्रकारको ज्वाला सधैं दन्किरहेको हुन्छ। त्यो ज्वाला अहंकार वा विनाशको होइन, सत्य, निष्ठा र परिवर्तनको हो।' सुन्तला रंगको नकारात्मक पक्ष केलाउँदा यसले अहंकार वा घमण्डको भावना मनमा ल्याउँछ भनिन्छ तर सत्यका लागि असत्य पनि हुनुपर्छ भन्ने तथ्यलाई मनन गर्नु जरुरी रहेको मीराको भनाइ छ।

मीरा व्यक्तिगत जीवनमा पनि निकै चलायमान छिन्। उनलाई जीवन बगाइरहन मनपर्छ। स्थिरतावाद उनलाई मन पर्दैन। उनी सुन्तला रंगले दिने जस्तै 'भाइब्रेन्ट' जीवन चाहन्छिन् र त्यस्तै जीवन बाँचिरहेकी छिन्। भन्छिन्-'जीवनमा रंगहरूको अर्थ बुझ्न परिपक्वता र गहिराइमा डुब्नुपर्ने रहेछ।'

Since 1760
Lewis
Berger
Paint your imagination
SILK
GLAMOR
Glamor
that lasts
Xp
Berger
SILK
GLAMOR
CRYSTAL REFLECTIVE TECHNOLOGY



सानो कफी सपको डिजाइन

लैला श्रेष्ठ
इन्टेरियर डिजाइनर

कफी सप भन्नेबित्तिकै साथीभाइ भेटेर आपसमा कुराकानी गर्ने ठाउँ वा बिजनेस मिटिङ गर्ने ठाउँ भन्ने बुझिन्छ। कफीको स्वाद लिँदै कुरा गर्नु नै कफी सपको विशेषता हो। पछिल्लो समय टोल-टोलमा थुप्रै कफी सप खुलेका छन्। देख्दा सामान्य भए पनि यसको बनावट र डिजाइनमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ। कफी सपका लागि ठूलो ठाउँको आवश्यकता पर्दैन सानो ठाउँलाई राम्रो डिजाइन गर्न सकिन्छ।

भुइँको सजावट

भुइँको डिजाइन गर्दा ग्राहकहरू प्रवेश गर्नेबित्तिकै कहाँ बस्ने र कसरी अर्डर गर्ने भनेर थाहा पाउने गरी डिजाइन गर्नुपर्छ। कफीको प्रतिको फस्ट लुक्सलाई आकर्षक बनाउनुपर्छ। कफी सपमा आउँदा-बस्दा ग्राहकलाई सहज हुन आवश्यक छ। कामदारहरूले काम गर्ने विषयमा पनि विचार गर्न आवश्यक हुन्छ। कफी सपमा प्रयोग गरिने सामानहरू पनि साइज मिलाएर राख्नुपर्छ।

सामानको सही छनोट

कफी सपको आकारअनुसार त्यहाँ प्रयोग गरिने सामानहरू छनोट गर्नुपर्छ। त्यहाँ फर्निचरहरू छनोट गर्दा पनि कफी सपको साइजअनुसार छान्नुपर्छ। फर्निचरहरू छनोट गर्दा सफा गर्न सजिलो, कम खर्चिलो र फेर्न सहज हुने खालको राख्नुपर्छ।

भण्डारका लागि स्थान

भण्डारका लागि ठाडो ठाउँको प्रयोग गर्ने आवश्यक सामग्रीहरू भण्डार गर्न सकेसम्म ठाडो ठाउँ प्रयोग गर्ने जसले गर्दा भुइँमा धेरै

ठाउँ चाहिँदैन र माथि सिलिङसम्म नै प्रयोग गर्न गरी सामानहरू सहज रूपमा भण्डार गर्न सकिन्छ । यसले कफी सपको डिजाइनलाई समेत राम्रो देखाउन सहयोग गर्छ ।

लाइटिङको छनोट

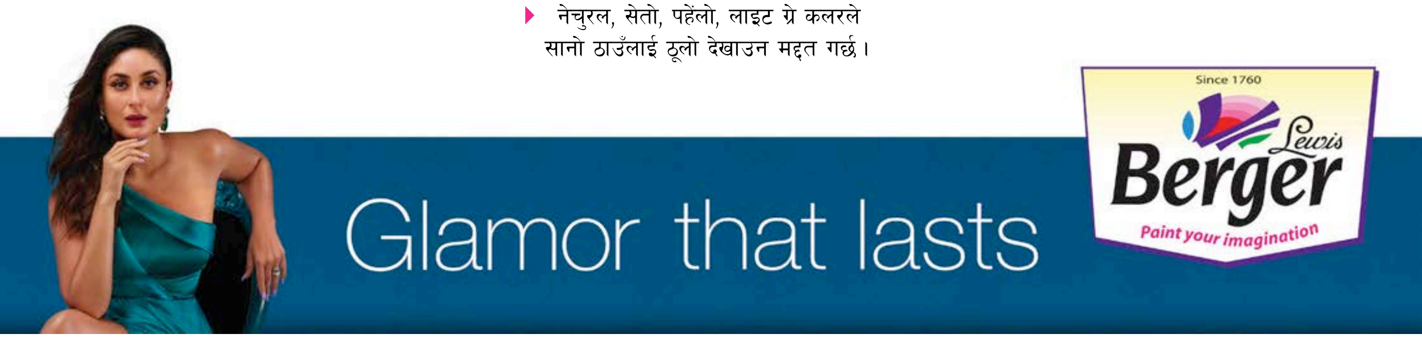
कफी सपमा प्रयोग हुने सामानहरूमा सनलाइट पर्‍यो भने झनै तातिन्छ । सोझै सनलाइट नपर्ने गरी सामानहरूको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । जसले गर्दा त्यहाँको वातावरण राम्रो हुन्छ र काममा पनि सहज हुन्छ । लाइटहरू जडान गर्दा कामको क्षमता बढ्ने गरी सहज महसुस हुने गर्नुपर्छ ।

वालपेपरको प्रयोग

कफी सपमा आकर्षक वालपेपरले सजाउन सकिन्छ । वालपेपरमा क्यानभास प्रिन्ट गर्न सकिन्छ जसले सानो ठाउँलाई ठूलो देखाउन मद्दत गर्छ । यसका साथै पेन्टिङले पनि आकर्षक देखाउन सकिन्छ ।

रंगको सही छनोट

- रंगको प्रयोग गर्दा पनि मनोवैज्ञानिक असर कस्तो पर्छ सो हेर्नुपर्छ । यसका बारेमा पनि अध्ययन गर्नुपर्छ । कफी सपको डिजाइन गर्दा रंगले पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । जस्तै ग्राहकहरू आएर कति समय बस्छन् उनको उद्देश्य के हो सोहीअनुसार रंगको छनोट गर्नुपर्छ ।
- नेचुरल, सेतो, पहेंलो, लाइट ग्रे कलरले सानो ठाउँलाई ठूलो देखाउन मद्दत गर्छ ।
- पहेंलो कलरले ग्राहकलाई खुसी तुल्याउँछ ।
- ब्राउन कलरले आनन्दित तुल्याउँछ ।
- सकेसम्म नीलो रंग प्रयोग नगरेको राम्रो हुन्छ । यसले ग्राहकलाई खानामा रुचि जगाउँदैन ।
- सेतो कलरले स्वच्छ, सफा र सानो स्पेसलाई ठूलो देखाउँछ ।



सरस्वती दुङ्गाना

बारीका पाटाभरि सयपत्री, मखमली, गोदावरी फुलेका हुन्छन् । खेतमा धान पाकेर पहेंलपुर हुन्छन् ।

दीपोत्सव

दीपहरूको महान् उत्सव नै दीपावली हो । तमसोमा ज्योतिर्गमय भन्ने भावले ओतप्रोत भएको दीपावली हिन्दूहरूको महान् पर्व हो । अँध्यारोको ठाउँमा उज्यालोको कामना गरी मनाइने पर्व भए पनि यसको धार्मिक, सांस्कृतिक, जैविक दृष्टिकोणले महत्व रहेको पाइन्छ । परापूर्वकालदेखि लोक जीवनमा चलिआएको दीपावली उज्यालो र समृद्धिको द्योतक हो । यो पर्वमा आयुर्वेदका आचार्य धन्वन्तरीको पनि सम्झना हुन्छ ।

यो बेला प्रकृति पनि निकै सुरम्य हुन्छ । बारीका पाटाभरि सयपत्री, मखमली, गोदावरी फुलेका हुन्छन् । खेतमा धान पाकेर पहेंलपुर हुन्छन् । यस अवसरमा गाइने लोकगाथाको आफ्नै महत्व छ । कात्तिक कृष्ण त्रयोदशीदेखि कात्तिक शुक्ल द्वितीयासम्म पाँच दिनसम्म मनाइने यो पर्वमा काग, कुकुर, गाई-गोरु एवं भाइको पनि पूजा हुन्छ । चारैतिर गाइने देउसी र भैली गीतले वातावरण नै आकर्षक देखिन्छ । तिहारलाई मिठाई, फलफूल र उज्यालो अर्थात् दीपले अझ शोभायमान बनाएको पाइन्छ ।

नेपाली समाजमा प्रकृति पूजाको आफ्नै महत्व र गरिमा छ भने त्यसको लामो परम्परा पनि छ । प्रकृतिमा रहेका पन्छी, जनावरको पूजा गर्नुले हाम्रो परम्परा र संस्कृतिको वैज्ञानिक महत्व पनि झल्किन्छ । काग, कुकुर, गाई-गोरु एवं दाजुभाइको विशेष श्रद्धा र आस्थाले पूजा गरिने यस पर्वको जैविक एवं वातावरणीय महत्व पनि रहेको छ भन्दा अत्युक्ति हुँदैन ।

आफू बाँच्न अरूलाई पनि बचाउनुपर्छ, सबैको समान अस्तित्व रहेको हुन्छ भन्ने सन्देश यस पर्वभित्रको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष हो । मानव वा जीवको क्रमिक विकासमा उज्यालोको कति महत्व छ भन्ने कुरालाई विज्ञानले समेत पुष्टि गरेको छ ।

मोहनजारो र हरप्पादेखिको मानव सभ्यतामा उज्यालो अर्थात् दीपको आफ्नै महत्व रहेको छ । त्यतिबेलादेखि मानव जीवन्त र अभिन्न अंग बन्न पुगेको यो दीपको पर्व वा उत्सव नै दीपावली हो । हरेक क्षण दीपको आवश्यकता पर्छ । आजको वैज्ञानिक युगका मानिस हिजो ढुंगेयुगमा हुँदा पनि आगो वरपर नै रमाउँथे ।

दीपावलीको अवसरमा सबैतिर दीपोत्सव गरिन्छ । यस अवसरमा घर, चोक, डबली एवं सरकारी तथा आवासीय भवनमा पनि विशेष प्रकारले दीपावली गरिन्छ । धन-समृद्धिकी देवी लक्ष्मीको विशेष पूजा गरिन्छ भने भाइ तथा आत्माको पूजा पनि गरिन्छ । विभिन्न रंगोली कलाको उत्कृष्ट सजावटका कारण पनि दीपावलीको अझ महत्व बढेको पाइन्छ । घरघरमा बन्ने ताजा मिठाईंका कारण पनि यो पर्वको आफ्नै सांस्कृतिक महत्व रहेको छ ।

तिहारमा फलफूल, मिठाई एवं विभिन्न प्रकारका सुख्खा मसलाको व्यापार बढी हुन्छ । दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई रंगीन टीका लगाएर आपसी सम्बन्ध विस्तार गर्ने तिहार सद्भाव र प्रेमको पर्व पनि हो । तिहारमा सबैको सुस्वास्थ्य एवं दीर्घायुको कामना गरी घरघरमा पुगेर नाच-गान गरिन्छ । पौराणिक कथनअनुसार यस पर्वमा राजा बली, आयुर्वेदका जनक धन्वन्तरी र गोवर्द्धनको पनि पूजा गरिन्छ ।

aloft
KATHMANDU THAMEL

MARRIOTT
BONVOY

Meetings & Events

Spark great ideas in our sleek meeting spaces, equiped with state- of-art A/V, Plasma TV fast & free WI-FI, Celiling mounted projectors, screens & PA system.

• SANKALAN HALL • BAITHAK HALL • TACTIC MEETING HALL

Aloft® Kathmandu Thamel
Chhaya Devi Complex, Amrit Marg, Thamel, Kathmandu | T. +977 1 5252000 F. +977 1 5252111
www.aloftkathmanduthamel.com
aloftkathmandu

आफ्नोपन हराउँदै

ना सुजाता मुखिया

तिहारसँगै मनमा उल्लास छाउँछ । घर-घरमा बल्ने दियो र बत्तीको झिलिमिली, ढकमक्क फुलेको सयपत्री र मखमली, सेलरोटी, देउसी-भैलोले तिहारको रौनक थप बढाइदिन्छ । पुस्तौंदेखि मनाइँदै आएको तिहारसँग हामी भावनात्मक रूपमा जोडिएका छौं । तर पछिल्लो समय तिहारको आफ्नोपन हराउँदै गएको छ । माटोको दियोको साटो विद्युतीय बत्तीहरु बाल्न थालिएको छ । सेलरोटीको ठाउँ बजारको मिठाईले ओगटेको छ । सयपत्रीको साटो प्लास्टिकका फूलले घर सजिन थालेका छन् । सप्तरंगी पर्व तिहारमा काग, कुकुर, गाई, गोरूको पूजा गरिन्छ । लक्ष्मीपूजा, भाइटीका हुँदै दीपावली र देउसी-भैलो खेलेर मनाइन्छ । तिहारका हरेक दिन उत्तिकै महत्वपूर्ण छन् । पूजाआजा गर्ने आफ्नै तौरतरिका र विधिविधान छ । तर पछिल्लो समय तिहार भड्किलो हुँदै गएको छ । आयातीत प्लास्टिकका फूल तथा सजावटी सामग्रीले हाम्रो स्वास्थ्य र पर्यावरणमा समेत असर पारिरहेको छ ।

सयपत्री र मखमली

बारीको कान्लामा फुल्ने सयपत्री र मखमली फूलबाट निस्कने सुगन्धले तिहार आएको आभास गराउँछ। तिहारमा घर सजाउनका लागि सयपत्रीको फूलको प्रयोग गरिन्छ। दिदीबहिनीहरूले दाजुभाइलाई सयपत्री र मखमलीको माला लगाइदिन्छन्। यी दुवै फूल लामो समयसम्म टिक्ने भएकाले माइतीको लामो आयुको कामनासहित प्रतीकात्मक रूपमा यी फूलको माला लगाइन्छ। त्यससँगै घरमा सयपत्रीको माला उनेर सजाउने गरिन्छ। भाँडाकुँडा, पूजा गर्ने ठाउँ सयपत्री फूलको मालाले सजाइन्छ।

त्यसैले सयपत्री र मखमली फूल बारीमा रोप्ने गरिन्छ। तर पछिल्लो समय सयपत्री रोप्ने झन्झट धेरैले गर्न छोडेका छन्। सहर-बजारमा बस्नेले सयपत्री रोप्ने प्रशस्त ठाउँ पाउँदैनन्।

त्यसकारण धेरैले बजारमा पाइने प्लास्टिकका फूलले घर सजाउँछन् किनभने यस्ता फूल पटक-पटक प्रयोग गर्न मिल्ने र सयपत्री फूलको जस्तो रोप्न, टिप्न र उन्न झन्झट हुँदैन। तर प्लास्टिकका फूलले सयपत्री फूलले जस्तो घरको शोभा बढाउँदैनन्। त्योसँगै प्लास्टिकको प्रयोगले हाम्रो पर्यावरणमा नराम्रो असर पारिरहेको हुन्छ।

ईको फ्रेन्डली माटोको दियो

तिहारमा झिलिमिली बनाउन बत्ती बालिन्छ। घरलाई झलमल्ल उज्यालो बनाए लक्ष्मीले बास गर्ने मान्यता रहँदै आएको छ। बत्ती बालेर औंसीको अँध्यारो रातलाई उज्यालो बनाइन्छ। तर पछिल्लो समय बजारमा विद्युतीय बत्ती छ्यापछ्याप्ती देख्न सकिन्छ। बत्तीको ठाउँमा विद्युतीय बत्तीले झिलिमिली बनाउन थालिएको छ। त्यसैकारण तिहारमा विद्युत् बढी खपत हुन्छ तर बाहिरबाट आयातीत हुने भएकाले महँगो पनि पर्छ।

माटोको दियोले पर्यावरणमा कुनै असर पार्दैन। विना रसायन बनाइने यस्ता दियो नेपालमै बन्छन्। नेपालमै बन्ने भएकाले सस्तो पर्न जान्छ। बिजुलीको प्रयोग पनि कम हुन्छ। तिहारमा माटोको दियोको प्रयोग गरे हाम्रो परम्परा पनि जोगिन्छ। एकपटक किनेपछि पटक-पटक प्रयोग गर्न सकिन्छ। माटोको दियोलाई पेन्टिङ गरेर विभिन्न डिजाइनमा सजाउन पनि सकिन्छ।

सेलरोटी

तिहारमा सबैको घरमा पाक्ने परिकार भनेकै सेलरोटी हो। तिहारमा माइतीलाई ख्वाउनका लागि सेलरोटी अनिवार्य हुन्छ। सबैले सहजै पकाउन सक्ने सेलरोटी चामलको पिठो, घिउ, चिनीबाट बनाइन्छ। पछिल्लो समय भने सेलरोटी घरमा पकाउने भन्दा बजारबाट खरिद गर्ने चलन सुरु भएको छ। सेलरोटीसँगै अन्य बजारमा पाइने मिठाईहरू राख्न थालिएको छ। घरमा सबैजना मिलेर बनाइने सेलरोटीको जस्तो स्वाद बजारको सेलरोटीमा पाइँदैन र साथै खर्चिलो पनि हुन्छ। यस्ता मिठाईं लामो समयसम्म भण्डारण गरिने भएकाले विभिन्न रसायन मिसाइएको हुन्छ। यसले हाम्रो स्वास्थ्यलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ।

तिहार : पूर्ण आयु जिउन सिकाउने कला

डा. वीणा पौड्याल
संस्कृतविद्

संसारभरि परिवर्तन सबै कुरामा भइरहेको छ। त्यसलाई रोक्न सकिँदैन। मुख्य कुरा भनेको चाडपर्वको मौलिकता भने हराउनु भएन। तिहार पर्यावरण संरक्षण र सम्मान गर्न मनाइने पर्व हो। गोवर्धन पूजाका रूपमा रुख, बिरुवा, पशुपंक्षी आदिको पूजा गरिन्छ जसले गर्दा सुरक्षा दिन्छ। त्यसैले हामीले तिनलाई सम्मान गरी जोगाउनुपर्छ। पृथ्वीलाई हाम्रा पुर्खाले संरक्षणको लागि हस्तान्तरण गरेका हुन् त्यो हामीले बुझ्दैनौं। यमपञ्चकमा काग, कुकुर, गाई, गोरु, लक्ष्मी, गोवर्धन पर्वत र भाइपूजा गरिन्छ। तिहारमा यी सबैलाई सम्मान गरी पूर्ण आयु जिउन सिकाउने कला हो। तर पछिल्लो पटक तिहार मनाउने शैली भड्किलो हुँदै गएको छ। तिहारको आफ्नोपन हराउँदै गएको छ। मनोरञ्जन र देखाबटी बन्दै गएको छ। तिहारमा सयपत्री र मखमलीको प्रयोग गर्नुको बेग्लै महत्व छ। प्लास्टिकका फूल, विद्युतीय बत्तीको प्रयोग बढेको देख्न सकिन्छ। यस्तो हुनुमा एउटा अर्थसँग जोडिएको छ र अर्को बाध्यता पनि हो। जस्तो सयपत्री खरिद गर्नुभन्दा बजारमा पाइने प्लास्टिकका फूल सस्ता हुन्छन् र धेरै पटक प्रयोग गर्न सकिन्छ। हाम्रो मौलिकता जोगाउन सबै ठाउँमा नभए पनि केही ठाउँमा यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

पटकाको प्रयोग

तिहारमा रमाइलो गर्ने अनेक तरिका छन्। धेरैले पटका पड्काएर तिहार मनाउँछन्। पटका बेच्न नपाइए पनि बजारमा लुकिछिपी किनेर पड्काउँछन्। पटका पड्काउँदा त्यसबाट निस्कने आवाजले बच्चा र वृद्धवृद्धालाई असर पार्न सक्छ। पटकाको आवाज र त्यसबाट निस्कने गन्ध दुवै स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् साथै अरूलाई डिस्टर्ब पनि हुन सक्छ।

बजारमा पाइने कतिपय सामग्रीहरू हाम्रो स्वास्थ्य र वातावरणको हितमा हुँदैनन् । प्लास्टिकका सजावटी सामग्री सजिलै नष्ट हुँदैनन् ।

सजावटमा विशेष ध्यान

तिहारको समयमा बजारमा विभिन्न किसिमका सजावटका सामग्री भित्रिन्छन्। हेर्दा राम्रा देखेर हामी अनावश्यक सामग्री खरिद गर्छौं। बजारमा पाइने कतिपय सामग्रीहरू हाम्रो स्वास्थ्य र वातावरणको हितमा हुँदैनन्। प्लास्टिकका सजावटी सामग्री सजिलै नष्ट हुँदैनन्। जसले गर्दा पर्यावरणमा असर पर्छ। त्यसैले सजावटी सामग्री खरिद गर्दा पटक-पटक प्रयोग गर्न मिल्ने हुनुपर्छ।

उपहारमा देखावटी

तिहार दिदीभाइ र दाजुबहिनीको सम्बन्ध प्रगाढ बनाउने पर्व पनि हो। भाइटीकाका दिन दिदीबहिनीले आफ्ना दाजुभाइको लामो आयु र स्वास्थ्य लाभको कामना गरी एक-अर्कालाई उपहार दिने चलन छ। उपहार दिँदा आफ्नो क्षमतानुसार दिनुपपर्छ। देखासिकी गर्नुहुँदैन। मोबाइल, ल्यापटप, स्कुटर, मोटरसाइकल, कारजस्ता महँगा उपहार दिने प्रचलन पनि बढेको छ। यस्ता उपहार खर्चिला हुन सक्छन्। एक-अर्काको आवश्यकता बुझेर उपहार दिँदा सम्बन्ध अझ प्रगाढ हुन्छ। साथै स्वस्थ खानेकुरा उपहार दिन सकिन्छ।

रंगोलीको महत्व

रंगोली विभिन्न रंगको संयोजन मिलाएर बनाइएको सुन्दर कलाकृति हो। तिहारमा घरको आँगन वा प्रवेशद्वारमा रंगोली बनाउने परम्परा छ। रंगोली रंग, चामल, फूलबाट बनाउन सकिन्छ। रंगोली बनाउँदा धेरैले स्वस्तिक, कमलको फूल, भगवान् गणेश, लक्ष्मीको चरण, शुभ-लाभ, फूल आदिको चित्र बनाइन्छ। दियो, फूल र रंगबाट बनेको रंगीबिरंगी रंगोलीले घर आकर्षक देखिन्छ।

साजसज्जाका लागि रंगोली बनाइए पनि यसको धार्मिक महत्व छ। रंगोली बनाउँदा लक्ष्मीको आगमन हुने मान्यता रहँदै आएको छ। घरको सरसफाइ गरेर रंगोली बनाए घरको सुख-समृद्धि बढ्ने विश्वास छ। त्योसँगै घर वा आँगनमा बनाइएको रंगोलीले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यमा समेत सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आकर्षक डिजाइनको रंगोलीले हाम्रो मन निकै खुसी हुन्छ। घर र आसपासको वातावरणमा सकारात्मक ऊर्जा सञ्चार गर्छ। रंगोली बनाउने समयमा हाम्रो औंलाको संयोजनले ज्ञानमुद्रा बन्छ। यसले एक्युप्रेसरको काम गर्छ। एक्युप्रेसरका अतिरिक्त औंलाबाट बन्ने मुद्राले स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछ।

Coca-Cola
Real Magic™
DRINK COKE®
GET A CHANCE TO
WIN*
CHILL N' WIN
CAR
हरेक हप्ता बाईक
हरेक दिन मोबाइल र रिचार्ज
RECHARGE TOPUP
जित्ने* मौका
ORIGINAL TASTE
Coca-Cola
SINCE 1886
Carbonated Beverage. Coca-Cola is a registered trademark of The Coca-Cola Company.
*सर्तहरु लागु हुनेछ ।
SCAN
<COKE><SPACE><LABEL पछाडिको युनिक कोड ><SPACE> <तपाईंको पूरा नाम> टाइप गरि ३४००१ मा SMS गर्नुहोस् वा LABEL मा भएको QR CODE SCAN गर्नुहोस् वा WWW.SPRITE.COM.NP मा गई LABEL पछाडिको युनिक कोडका साथ अन्य विवरण भर्नुहोस्।
यो योजना Coca-Cola Sprite FANTA 175 ml/250ml Glass र 250ml/500ml PET बोटलमा पनि उपलब्ध छ ।
*यो योजना सिमित अवधिका लागि 1st September 2023 देखि 31st October 2023 सम्म मात्र लागु हुनेछ। बजारमा यो योजना बिनाका स्टकहरु पनि उपलब्ध छन्। योजनामा सहभागी हुनुभन्दा अगाडि www.sprite.com.np मा गई नियम तथा शर्तहरु पढ्न आग्रह गरिन्छ। पुरस्कार दाबी गर्नका लागि LABEL सुरक्षित राख्नुपर्नेछ। सम्पूर्ण करहरु बिजेताले व्यहोर्नु पर्नेछ।

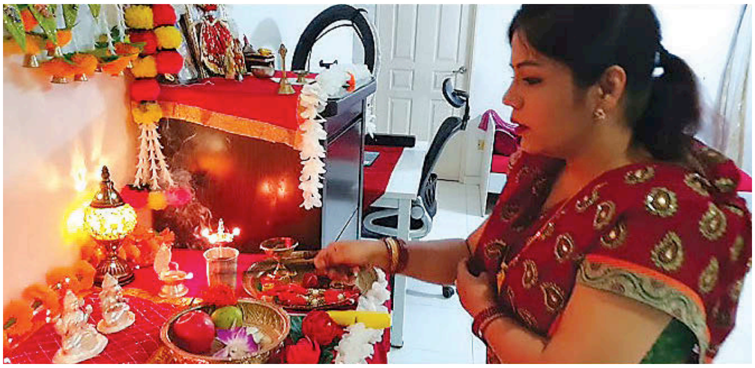
यमपञ्चकका पाँच दिन

तिहार कार्तिक कृष्णपक्ष त्रयोदशीका दिनदेखि सुरु भएर कार्तिक शुल्क पक्षको द्वितीया तिथिसम्म पाँच दिन मनाइन्छ। पाँच दिनसम्म मनाइने भएकोले यो पर्वलाई यमपञ्चक भनिन्छ। यमराजले आफ्नी बहिनी यमुनाका घरमा आतिथ्य ग्रहण गरेको हुनाले यी पाँच दिनलाई यमपञ्चक भनिएको हो भन्ने विश्वास छ। यमपञ्चकको पहिलो दिन कागको पूजा गरिन्छ। दोस्रो दिन कुकुर र क्रमश: लक्ष्मी, गोवर्धन पर्वत र भाइ पूजा गरिन्छ।

धेरै पहिले बहिनी यमुनाले यस दिन दाजु यमराजलाई विशेष सम्मान गर्दै भाइपूजा गरेको धार्मिक महत्व छ। यमपञ्चकका पाँच दिन यमराजले बहिनीको निम्तो स्वीकार गरी बहिनीको घरमा बास बसे। घरमा बस्दा निकै प्रसन्न भई यमराजले बहिनीलाई वर माग भन्दा उनले हरेक वर्ष तिहारमा टीका लाउन आउनुपर्ने र हामी दुईको प्रेम प्रगाढ रहोस् र दाजुको आयु लामो होस् भनेर वरदान मागिन्। यमराजले पनि तथास्तु भनेर बिदा भएपछि हरेक वर्ष त्यही दिन यो पर्व मनाइन्छ।

पहिलो दिन काग तिहार

कार्तिक कृष्ण त्रयोदशीका दिन काग पूजा गरिन्छ। कागलाई यमदूतको प्रतीक मानिन्छ। काग चलाख र चिरञ्जीवी पंक्षी हो साथै कागले अन्नबालीमा लाग्ने कीरा-फट्याङ्ग्राहरू खाइदिने भएकाले कागको पूजा गरिन्छ। त्यसैगरी कागलाई सर्वभक्षी पंक्षीका रूपमा चिनिन्छ। किनभने यसले सबै खालका वस्तु खान सक्छ। कागले पृथ्वीमा भएका कतिपय विषालु कुरालाई पनि ग्रहण गर्न सक्छ। त्यसैले वायुमण्डल स्वच्छ बनाउन कागको



भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ। त्यसैले यसदिन कागको पूजा गरी कागतिहार मनाउने गरिएको धार्मिक विश्वास छ।

कार्तिक कृष्ण पक्षको त्रयोदशीलाई धनत्रयोदशी अर्थात् धन्तेरस पनि भनिन्छ। यस दिन सुनचाँदीका गरगहना, सिक्का, काँस, तामा, पित्तल आदिका भाँडाकुँडा किन्ने परम्परा छ।

दोस्रो दिन कुकुर तिहार

दोस्रो दिन कुकुर तिहार मनाइन्छ। यस दिन कुकुरलाई पूजा गरी माला लगाइदिएर यो पर्व मनाइन्छ। यो दिनलाई नरक चतुर्दशी पनि भनिन्छ। कुकुर यमराजको प्रिय भक्त र उनको दूतको रूपमा पनि लिइन्छ। कुकुर आज्ञाकारी र इमान्दार जनावर भएकाले मानिसहरूको प्रिय जनावर पनि हो। हाम्रो सुरक्षा गर्नेदेखि अपराध निवारण र अनुसन्धानमा समेत सहयोग पुऱ्याउने जनावर भएकाले कुकुरलाई सम्मान गर्ने पर्वका रूपमा कुकुर तिहार मनाइन्छ।

तेस्रो दिन गाईतिहार र लक्ष्मीपूजा

धार्मिक कार्य गर्नुअघि गाईको गोबरले लिपपोत गरेर गाईको गहुँत सबैतिर छर्केर चोखो बनाई पूजाआजा गर्ने हिन्दूहरूको संस्कार छ। गाईलाई लक्ष्मी र गौमाताका रूप मानिन्छ। गाईको दूध, दही, घिउ, गोबर र गहुँत सबै हाम्रो स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक मानिन्छ। यसैगरी त्यस दिन साँझमा सुख, सम्पत्ति एवं ऐश्वर्य दिएर धनको वर्षा गराउने लक्ष्मीको पूजाआजा गरिन्छ। कार्तिक कृष्णऔंसीको रातलाई अत्यन्त अँध्यारो रातका रूपमा लिइन्छ। त्यसैले घरवरिपरि बत्ती बालेर उज्यालो बनाइन्छ।

चौथो दिन गोरु तिहार

गोरु तिहार तिहारको चौथो दिन मनाइन्छ। गाईको गोठ वा पवित्र स्थानमा गोबरको गिरिराज बनाएर त्यसलाई पूजा गरिन्छ। गोरुलाई हातको पञ्जा वा फूलका थुँगाले रंगीचंगी टीका लगाई खानेकुरा दिएर फूलमाला लगाई पूजा गरिन्छ। गोरु धर्मको स्वरूप हो। गोरुले मानिसलाई सेवा पुऱ्याउँदै आएकाले उनीहरूलाई सम्मानस्वरूप पूजाआजा गरी गोरुतिहार मनाउने गरिएको हो।

अन्तिम दिन भाइटीका

भाइटीका दिदीबहिनी र दाजुभाइको विशेष पर्व हो। दिदीबहिनीहरूले दाजुभाइलाई विधिपूर्वक पूजाआजा गरेर मीठोमसिनो खानेकुरा दिई निधारमा सप्तरंगी टीका लगाइदिन्छन्। दाजुभाइको सुख-समृद्धि, आरोग्य एवं दीर्घायुको कामना गर्छन्। बहिनी यमुनाले टीकाकै दिन दाजु यमराजलाई सम्मान पूर्वक पूजा गरेको धार्मिक महत्व छ। दाजुभाइ वा दिदीबहिनी नहुनेहरूले रानीपोखरीको मन्दिरमा पूजाआजा गर्छन्।

तिहारका परिकार

हिन्दूहरूको दोस्रो ठूलो चाड तिहार हो । तिहारलाई विशेषगरी दिदीभाइबीचको सम्बन्धलाई सुदृढ गर्ने पर्वका रूपमा लिइन्छ । तिहारलाई झिलिमिली पर्वका साथै मिठाईका परिकारका पर्वका रूपमा पनि लिइन्छ । फरक-फरक प्रकारका रोटीदेखि लिएर परिकारहरू बनाउने यो चाडलाई विशेष बनाउन सकिन्छ । विभिन्न समुदायले तिहारमा सेल, ठेकुवा, फिनी, झिनियाँ आदि बनाउँछन् । ठाउँ र जातजातिअनुसार यो पर्वमा फरक-फरक परिकार बनाइन्छ । यो चाडमा परिकारहरू घरमै बनाउने गरिन्छ ।

फिनी रोटी-पत्रे

फिनी तिहारमा पकाइने रोटी हो । यो मैदाको पिठोमा घिउ मिसाएर बनाइन्छ । घिउको स्वाद यसमा आउने भएकाले पनि घिउका पारखीलाई यो मन पर्छ ।

बनाउने विधि : सबैभन्दा पहिले मैदामा घिउ हालेर मुछ्ने । मुछेको पिठोलाई डल्ला बनाउने । यसलाई बेली चक्कुले काटेर फेरि दोहोऱ्याएर बेल्ने र तातो तेलमा तार्ने । यसरी तयार पारिएको फिनी रोटी धेरै दिनसम्म राख्न सकिन्छ ।

सेलरोटी

सेलरोटीलाई तिहारको विशेष परिकारका रूपमा बनाइन्छ । चामलको पिठोबाट तयार पारिने यो रोटी तिहारको लोकप्रिय परिकार पनि हो । यो तिहारमा मात्र नभई अन्य शुभ कार्यमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

बनाउने विधि: चामलको पिठोलाई पानीमा भिजाएर मुछ्ने । यसमा इच्छानुसार ल्वाङ्-सुक्मेल हाल्न सकिन्छ । कराहीमा तेल बसाएर गोलो आकारमा सेलरोटी बनाउन सकिन्छ ।

ठेकुवा

ठेकुवा तिहार र छठ पर्वमा बनाइन्छ । यो तराईमा विशेष मानिन्छ । यो तराईको प्रसिद्ध मिठाई हो । तिहारमा र छठमा कोसेली लग्न पनि ठेकुवा बनाइन्छ । यसलाई गहुँको आटाबाट तयार गरिछ ।

बनाउने विधि : गहुँको आटामा चिनी वा सख्खर हालेर मुछ्ने । यसमा आवश्यकतानुसार नरिवल, घिउ र तेल मिसाउन सकिन्छ । मुछेको पिठोमा गोला बनाएर बुट्टा भरी त्यसमा तातो तेलमा खैरो हुने गरी तार्ने ।

लाखमरी

लाखमरी नेवारी समुदायमा प्रचलित मिठाई हो । चामल र आटाको पिठो दुवैबाट यो मिठाई बनाउन सकिन्छ । यसको स्वाद गुलियो हुन्छ । यसलाई विभिन्न आकारमा बनाउन सकिन्छ । यो बेकिङ पाउडर, घिउ, चिनीबाट बनाउन सकिन्छ ।

बनाउने विधि : पिठोमा बेकिङ पाउडर मिसाएर पिठो मुछ्ने। अर्को भाँडामा पानी र चिनीको घोल बनाउने। मुछेको पिठोलाई बेल्दै चक्कुले काटेर लाखमरीको सेप दिने। यसलाई तेलमा डिप फ्राई गर्ने। त्यसलाई निकालेर एक घण्टा राखेपछि यो तयार हुन्छ।

अनरसा

चामलको पिठोबाट अनरसा बनाइन्छ। तिहारमा दाजुभाइको भागमा पनि अनरसा राखिन्छ।

बनाउने विधि : मसिनो गरी पिसेको चामलको पिठोलाई आवश्यक मात्रामा चिनी राखी मुछेर छोड्ने। मुछेको पिठोलाई साना-साना डल्ला बनाउने। थोरै पिठो लिँदै हातमा घिउ लगाएर प्लेटमाथि गोलो रोटीको आकार दिने। सानो आगो बनाएर विस्तारै तेलमा तार्ने। यो थोरै रातो रंग देखिन थालेपछि निकाल्ने।

झिनियाँ रोटी

झिनियाँ रोटी तिहारको प्रचलित परिकार हो। मधेसमा बनाइने यो रोटी प्रख्यात छ। चामलको पिठोबाट बनाइने यो रोटी विभिन्न रंगमा बनाइन्छ। यो मेसिनद्वारा बनाइने परिकार हो।

बनाउने विधि : चामलको पिठोलाई पानीमा पकाउने। पिठोमा नै कुन रंगको बनाउने हो सोही रंग हाल्नुपर्छ। पिठो पाकेपछि यसलाई सानो दानाका रूपमा प्रयोग गरी मेसिनमा राख्ने। एकपटकमा मेसिनद्वारा ३० वटासम्म झिनियाँ बनाउन सकिन्छ। यसरी बनाएको झिनियाँलाई तीन घण्टा घाममा सुकाउने। सुकाएको झिनियाँलाई तेलमा फुराएर तयार गरिन्छ।

Washing Machine
8KG
Free: 2.8L Rice cooker

Washing Machine
7KG
Free: Electric Jug 1.7L

Smart LED TV
32″
Free: Sandwich Maker

Double Door
Refrigerator 370L
Free: 3 burner gas stove

IKBH Group Pvt. Ltd. Sitapaila, Kathmandu, Nepal

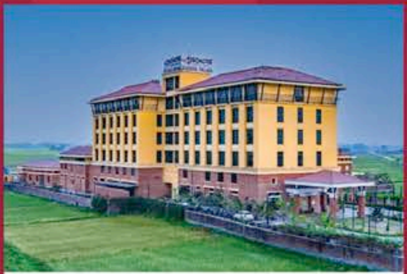
Scratch
COUPON
Upto Rs.1000 Cashback
हरेक सामान को खरीद मा
हात खाली नजाने उपहार
FLAT
10%
discount
FREE
FREE
Double Door
Refrigerator 258L
Free: 2 burner gas stove(BH35)
Chest Freezer
290L
Free: 2 slice Toaster
Smart AC
1 Ton/1.5Ton
Free Installation
10% OFF
01-5300700, 9801666001
www.ikbhgroup.com.np

चाँदीका सामग्री

स्रोत : पद्मश्री ज्वेलर्स, न्युरोड

PIONEERING HOSPITALITY IN NEPAL SINCE 1966.

The Soaltee Kathmandu



Soaltee Westend Premier - Nepalgunj

Soaltee Westend Resort - Chitwan

Soaltee Westend - Itahari

The Soaltee KATHMANDU | SOALTEE WESTEND RESORT CHITWAN | SOALTEE WESTEND ITAHARI | SOALTEE WESTEND PREMIER NEPALGUNJ | MITHILA YATRI NIWAS ASSOCIATE HOTEL

A homegrown Nepali brand, leveraging the rich legacy and reputation of its founding hotel, Soaltee has been a Pioneer in the Nepali Hospitality Industry since its inception in the year 1966. The brand boasts a diverse portfolio of properties in four different locations throughout Nepal. These locations include Kathmandu, Nepalgunj, Itahari, & Chitwan, each offering its own unique charm & attractions.

Passionate about delivering service "from the heart", proudly brining to life the true spirit of the country's deep-rooted culture, the brand promises a highly personalized authenticity delivered experience.

SOALTEE *Heritage Club*
Bond Beyond Measure

SPEND EARN REDEEM. Enroll today and get exclusive benefits & perks. Email us at **loyalty@soaltee.com** for membership

For reservation

Contact no: +977 4273999,4270909
Email: reservation@soaltee.com

www.soaltee.com

ज्वेलरी डिजाइनमा कल्पना

ना **सुजाता मुखिया**

मैत्रीपुर्ण व्यवहार, बहुआयमिक व्यवसाय, आबद्धता, धेर्यताको कारण सफल उद्यमीको रुप्मा परिचय बनाएकी छिन्, कल्पना श्रेष्ठले । उनी हेटौंडाबाट काठमाडौं आउँदा उनीसँग सपनाबाहेक केही थिएन । तर, के गर्ने ? कुनै मेलोमेसो पाइरहेकी थिइनन् । काठमाडौं उनका लागि नयाँ थियो । कलेजको पढाइ सकेर विभिन्न बैंकमा रोजगारीकालागि आवेदन दिन थालिन् । तर कुनै पनि बैंकमा उनले अवसर पाइनन् । यत्तिकैमा उनको बैंकर्स बन्ने सपना अधूरो रह्यो । भनिन्छ, कहिलेकाहीँ असफलताले पनि जीवनलाई सही दिशातर्फ मोडिदिन्छ । उनको हकमा त्यस्तै भयो ।

जागिर नपाएको अवस्थामा उनी हतास भइनन् । बरु आफूलाई थप बलियो बनाइन् र केही फरक गर्ने अठोट लिइन् । तर के गर्ने, कहाँबाट सुरु गर्ने पत्तो थिएन ।

भर्खरै विवाह भएको थियो । उनीसँग केही गरगहना थिए । उनले भएभरका गहना बिक्री गरिन् । दुई लाख रुपैयाँ जम्मा भयो । त्यही पैसाले 'प्लेटेड गहना'को शोरुम खोलिन् र आफैं गहनाको डिजाइन गर्न थालिन् ।

तर, मन ढुक्क थिएन । व्यापार आफैंमा खेल हो । 'सेफ जोन'बाट बाहिर निस्केर व्यापार गर्दा नाफा-घाटासँग डराउनु भएन । तर, उनको मन यसकारण डराएको थियो कि, जुन पुँजी उनले लगानी गरेकी थिइन् त्यो माइतीको उपहार थियो । माइतीले दिएको गरगहना केवल वस्तु मात्र थिएन, त्यो उनको आत्मीयतासँग जोडिएको थियो ।

यसमा उनको डर हटाइदिए, श्रीमान्ले । आफ्नो श्रीमान्ले दह्रो साथ दिएपछि उनको आत्मविश्वास बढ्यो । अन्ततः उनी निर्धक्कसाथ आफ्नो व्यवसाय अगाडि बढाउन थालिन् ।

यो २० वर्षअघिको कुरा हो । दृढता, निरन्तरता र अटुट श्रमको प्रतिफलका कारण आज उनले व्यावसायिक सफलता हासिल गरिसकेकी छिन् । चाबहिलमा उनका दुई वटा शोरुम छन् । गहना तयार गर्ने आफ्नै कारखाना छ, जहाँ प्लेटेड पञ्चधातुका गहना डिजाइन गरिन्छ । गहना बनाउनका लागि छ जनाले पूर्णकालीन रोजगार पाएका छन् ।

उनलाई लाग्छ प्लेटेड गहनाको व्यवसाय

सुरु गर्ने त्यो उपयुक्त समय थियो । किनभने त्यसबेला भर्खरै मात्र प्लेटेड गहनाको ट्रेन्ड सुरु भएको थियो । 'तैपनि यस्तो गहनाले बजार लिइसकेको थिएन' उनी भन्छिन्, 'ग्राहकलाई यसबारे बुझाउन वा विश्वस्त बनाउनै कठिन हुन्थ्यो ।' यस्तो पृष्ठभूमिमा कसरी उपभोक्तालाई बुझाउने भन्ने कुरा चुनौतीपूर्ण थियो ।

त्यसबेला एजेन्टबाट कच्चा सामग्री मगाएर उनी आफैं गहना डिजाइन गर्थिन् । त्यसअघि भारतबाट तयारी गरहना ल्याएर बेचिन्थ्यो । 'नेपाली गरगहना पाईंदैन र ? भन्ने प्रश्न उठ्न थालेपछि पछि हामीले काँडे चुरा, तिलहरी, नौगेडी बनाउन थाल्यौं' उनी थप्छिन्, 'लगत्तै नेवारी गरगहनाको पनि माग बढ्न थालेपछि हामीले नेवारी गहना बनाउन थाल्यौं ।' नेवारी गहना न्यापुसी, टिकमाला न्यापुसी ङ, टायहरूको माग बढ्न थाल्यो ।

नेवारी गहना बिक्री भएपछि उनलाई लाग्यो, हाम्रो देश त विभिन्न जातजातिको साझा थलो हो । हरेकको आफ्नै संस्कार-संस्कृति छ, वेशभूषा छ, आभूषण छ । 'अब अरु जातजातिका परम्परागत गहना पनि किन नबनाउने भन्ने सोंच आयो' उनी सुनाउँछिन्, 'सोहीअनुसार हामीले परम्परागत गहनाको डिजाइन सुरु गर्‍यौं ।'

राई, गुरुङ, तामाङ, नेवार, थारू आदिले लगाउने गरगहना बनाउन थालेपछि त्यसको माग पनि बढ्न थाल्यो । खासगरी यी जातजातिको पर्व, उत्सव जस्तै ल्होसार, उधौली-उभौली, छठ आदिमा यस्ता गहना बढी बिक्री हुन्थे । कतिपय गरगहना त लोप हुने स्थितिमा थिए । त्यस्ता गरगहना पुनः बजारमा देख्न थालेपछि ग्राहकहरू उत्साहित हुने नै भए । ग्राहकको त्यही उत्साहले उनमा थप ऊर्जा थपिरह्यो ।

संयोगले रोजेको उद्यम व्यवसाय थियो यो । तर, अहिले उनलाई यो व्यवसायले आफ्ना लागि सही समयमा गरिएको सही निर्णय हो भन्ने लाग्छ । साथै आफ्नो काम रचनात्मक र सार्थक पनि लाग्छ ।

चाडपर्वमा परम्परागत पहिरन

चाडपर्वअनुसार फेसन शैलीमा पनि फेरबदल हुन्छ । चाहे त्यो तीज होस् वा दसैं, होली होस् वा तिहार । हरेक चाडको आफ्नै विशेष पहिरन शैली छ । दसैं-तिहारको मौसम छ । दसैंको दिन टीका थाप्न जाँदा वा तिहारमा देउसी-भैलो खेल्दा होस् साधारण पहिरन लगाउँदा राम्रो देखिन्छ । पूजाआजामा सहज र सामान्य पहिरन उपयुक्त हुन्छ । 'हिँडडुल वा काम गर्दा पहिरनकै कारण असजिलो झेल्नुपर्छ ।' वुमन प्लानेटकी फेसन डिजाइनर सुष्मा सिंह भन्छिन्, 'पूजाआजामा कुर्ता-पाइजामा, कुर्ता-सुरुवाल बढी उपयुक्त हुन्छ ।'

दसैं-तिहारका लागि त्यस्तो कुनै पृथक् पहिरन भने हुँदैन । परम्परागत पर्व भएकाले यतिबेला सोहीअनुसारको पहिरन शैली सुहाउँदो र उपयुक्त देखिन्छ । साडी, कुर्ता आदिलाई थोरै आधुनिक शैलीमा लगाउन सकिन्छ ।

फेसन डिजाइनर अमीशा सुनामका अनुसार चाडपर्वमा हाम्रो परम्परागत पहिरन भन्दा भारतीय र पाकिस्तानी पहिरन बढी चल्छ । यहाँ विभिन्न जातजातिका मानिसहरू बस्छन् । सबैले आफ्नो पहिरन लगाएर चाडपर्व मनाउन सकिन्छ । यसले कतिपय हराउँदै गएको पहिरनलाई जोगाउन सकिने उनको भनाइ छ ।

सदाबहार साडी

दीपावली वा पूजाआजामा साडी लगाउँदा बढी सुहाउँछ । दसैंका दिन टीका लगाउँदा साडीले आकर्षक लुक दिन्छ । पूर्वीय संस्कारमा महिलाका लागि साडी प्रिय पहिरन हो । धेरै चहकिलो साडी भन्दा पनि गाढा गेरु रंगको साडी यसबेला राम्रो देखिन्छ ।

अहिले साडी लगाउने विभिन्न शैली चलनचल्तीमा छन् । यो परम्परागत पहिरनलाई केही आधुनिक शैलीमा लगाउन सकिन्छ । खासगरी विवाहित महिलाका लागि साडी सदाबहार पहिरन हो, जसले उनीहरूको सौन्दर्य खुल्छ । तर साडीमा धेरै गरगहना भने लगाउनु त्यति राम्रो हुँदैन । चाडपर्वमा भीडभाड वा कामको धपेडी हुने भएकाले शरीरलाई भद्दा बनाउँछ । साथै यो असुरक्षित पनि हुन्छ । गरगहना हराउने भय त छँदैछ ।

यसैगरी साडी लगाउँदा अलि सम्हालिएर हिँडडुल गर्नुपर्ने हुन्छ । पूजाआजामा दियो, धूप आदि बाल्ने गरिन्छ । यतिबेला कपडामा आगो सल्कने जोखिम हुन्छ । त्यसैले साडी लगाउँदा धेरै कुरामा सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

सहज कुर्ता-सुरुवाल

दसैं-तिहार आदि परम्परागत पर्वमा कुर्ता-सुरुवाल पनि उपयुक्त र सुहाउँदो देखिन्छ । साडीको तुलनामा यो बढी छरितो हुन्छ । कुर्ता-सुरुवाल भने उज्यालो वा रंगीचंगी नै बढी खुल्छ । कुर्ता-सुरुवाल भाइटीकाको दिन लगाउन सकिन्छ । कुर्ता-सुरुवालमा धेरै गरगहना भने सुहाउँदैन । कुर्ता-सुरुवाल पूजाआजा, दीपावली र भाइटीकामा लगाउन सकिन्छ । यो सबै अवसरका लागि उपयुक्त पहिरन हो ।

जातजातिका मौलिक पहिरन

अहिले विभिन्न जातजातिले आ-आफ्ना पहिरन लगाउने गरेका छन् । कसैले हाकु पटासी लगाउँछन् भने कसैले बख्खु लगाउँछन् त कसैले लुंगी-पछ्यौरा । चाडपर्व एवं उत्सवमा विभिन्न जातजातिले आ-आफ्नै मौलिक पहिरन लगाउँदा राम्रो देखिन्छ ।

यस्ता पहिरनलाई अहिले आधुनिक ढाँचामा लगाउने प्रवृत्ति छ । परम्परागत गरगहनासँगै लगाइने यी मौलिक पहिरनको आफ्नै आकर्षण पनि छ । तिहारमा विभिन्न जातजातिले आ-आफ्नै मौलिक पहिरन लगाउन सक्छन् ।

CG EOL
KENT
Mineral RO™
Water Purifiers
HOUSE of PURITY
This Dashain & Tihar
Embrace Health &
Purity with KENT
विजयादशमी तथा शुभ दिपावलीको पावन अवसरमा
KENT RO WATER PURIFIER को खरिदमा पाउनुहोस्
CG VACUUM FLASK सित्तैमा।
KENT GRAND ★
KENT PRIME PLUS
Purification by RO+UV+UF+TDS Control+UV in Tank
KENT GRAND PLUS
100% PURE WATER
KEEPS MINERALS
NO WATER WASTAGE
UV LED IN TANK
Get a FREE VACUUM FLASK
FREE
KENT® TECHNOLOGY
RO + UV + UF + TDS Control
+UV in TANK
Kent Gives You
The Tastiest
and
The Purest Water
MEGA Exchange Offer
0% NO COST EMI* ON OFFER PRICE
CG Loyalty Club REWARD PROGRAM
BE A LOYALTY CLUB MEMBER & GET A CHANCE TO AVAIL UP TO
25% DISCOUNT AT
VIVANTA
KATHMANDU
REGISTER: WWW.CGELEX.COM
Scan For Details
FOR INQUIRY: 9851237038
यो योजना भाद्र २८, २०८० गते देखि नेपालभरि सिमित अवधिको लागि मात्र लागू गरिएको छ।
Stay Connected
Kent Nepal
kentnepal
Kent Nepal
KENT NEPAL
CG CHAUDHARY® GROUP
Touching life everyday
For Service Installation & AMC
9851240058
FOR TRADE INQUIRY
9851009296
cgelectronics.com.np
Buy Online
Kent Nepal

आधुनिक पहिरन

त्यसो त अहिले वान पिस, लेहेंगा आदि पहिरन पनि लगाउने चलन छ। यस्तो पहिरन किशोरीहरूलाई बढी सुहाउँछ। सरारा, लामो कुर्ती र प्लाजो पनि लगाउन सकिन्छ।

कस्तो रंग ?

जातीयलगायत कतिपय पहिरनको आफ्नै विशिष्ट रंग हुन्छ। यस्तोमा हामीले फरक रंगको छनोट गर्न सकिँदैन। यद्यपि कुर्ता-सुरुवाल, साडी, लेहेंगा आदिमा भने आफू सुहाउँदो रंग छनोट गर्न सकिन्छ। पूजाआजा, आरती वा दीपावलीका बेला भने गाढा रंगको साडी राम्रो देखिन्छ।

तिहार त्यसै पनि रंगीन पर्व हो। फेसनका जानकारहरू भन्छन्, रंगीन पर्व भएकाले यतिबेला सोहीअनुसारको पहिरन शैली अर्थपूर्ण देखिन्छ। सप्तरंगी पर्वमा 'कलरफुल' पहिरन सुहाउँदो पनि लाग्छ।

गुन्यू-चोली

गुन्यू-चोली नेपालको मौलिक पहिरन शैली हो। विभिन्न उत्सव वा विशेष अवसरमा गुन्यू-चोली लगाउने चलन छ।

तिहारमा पनि यो पहिरन उपयुक्त हुन्छ। खासगरी भाइटीकाका दिन गुन्यू-चोली लगाउँदा राम्रो देखिन्छ। यसले परम्परागत पर्वको महिमालाई अरु प्रगाढ बनाइदिन्छ।

रोजाइमा ढाका

केही वर्षयता ढाकाको पहिरनले व्यापकता पाउँदै गएको छ। परम्परागत पहिरन मात्र होइन आधुनिक पहिरनमा पनि ढाकाको संयोजन मिलाउने ट्रेन्ड छ। गुन्यू-चोलीदेखि कुर्ता-सुरुवालमा ढाकाको संयोजन मिलाउन सकिन्छ। तिहारमा ढाकाको पहिरन उपयुक्त हुनसक्छ।

सावधानी पनि

तिहार झिलिमिली पर्व हो। यतिबेला पूजाआजा गरी बत्ती बालिन्छ। यतिबेला आफूले लगाएका लुगामा आगो सल्कने जोखिम हुन्छ। त्यसैले सकेसम्म सजिलै आगो नटिप्ने कपडा लगाउनु जरुरी हुन्छ।

सकेसम्म छरितो वा सहज पहिरन लगाउनुपर्छ, ताकि कुनै पनि काम वा पूजाआजा गर्दा असुरक्षित र असहज महसुस गर्न नपरोस्।

NETA
CG|MOTORS
डिक्की फुल
Offer
PURE HAPPINESS with THE PURE EV
CG 43" 4K Smart TV
B+D Car Vacuum Cleaner
B+D Pressure Washer 1400W
CG Red Vacuum Cup
CG 500ml Vacuum Flask Bottle
6.6 kW
Charger
FREE
Tire Set
• ONE YEAR FULL INSURANCE
• CASH DISCOUNT
• EXCHANGE OFFER
• ROAD TAX
NETA V
CG|MOTORS
Bishalnagar, Bhatbhateni
01-5970174 | 9820105055
Follow us on:
: netaautonepal
#EndlessPossibilities
#CGrEVolution

आत्मविश्वासी युनिता

ना सुजाता मुखिया

सन् २०१८ दुबईमा आयोजना भएको 'मिस वर्ल्ड डाइभर्सिटी' की विजेता हुन्, युनिता खत्री । विश्वभरका ५० देशका प्रतिस्पर्धीलाई उछिनेर ताज जित्नु उनका लागि सजिलो थिएन । कडा मेहनत र आत्मविश्वासले ताज जितेको युनिता बताउँछिन् । उनले टाइटलसँगै मिस फ्रेन्डसीप र मिस ट्यालेन्टसमेत जितिन् । यो प्रतियोगितासँगै उनले मिस इ-कलेज, मिस राजधानीजस्ता सौन्दर्य प्रतियोगितामा पनि भाग लिइसकेकी छिन् । स्नातक तहमा अध्ययनरत उनी भिडियो जक्कीका रुपमा कार्यरत छिन् ।

मोडलिङको यात्रा कसरी सुरु भयो ?

सौन्दर्य प्रतियोगिताबाट पहिलेदेखि प्रभावित थिएँ। यस्ता प्रतियोगिताले बाहिरी र भित्री सौन्दर्य बढाउन मद्दत गर्छन्। त्यसका अतिरिक्त आत्मविश्वास पनि बढाउने भएकाले यसमा भाग लिएकी हुँ। मैले केही म्युजिक भिडियोमा पनि अभिनय गरेकी छु।

सौन्दर्य प्रतियोगिताबाट कसरी प्रभावित हुनुभयो ?

मेरो व्यक्तित्व विकास हुनुका साथै आत्मविश्वास बढेको छ। आफ्नो कुरा स्पष्ट रूपमा राख्न सक्छु। त्यो सँगै आफूलाई माया गर्ने, समय दिने, दैनिक तयार भएर निस्कने बानी भएको छ।

यस्ता प्रतियोगिताप्रति धेरैको नकारात्मक सोच छ। यसमा तपाईंको धारणा के छ ?

हरेक फिल्डका सकारात्मक नकारात्मक पक्ष हुन्छन्। हो, यसबाट पीडितले आवाज उठाएका छन्। तर प्लेटफर्मभन्दा पनि व्यक्तिको सोच बिग्रिएको हो। त्यसकारण प्लेटफर्मलाई नराम्रो भन्न मिल्दैन। यस्ता प्रतियोगिताले धेरैले करियरको सुरुवातको रूपमा लिएका छन्। एउटा व्यक्ति नराम्रो हो भन्दैमा राम्रो कुरालाई स्किप गर्न मिल्दैन।

तपाईंको विचारमा महिला आर्थिक सशक्तीकरण हुनु कति जरुरी हुन्छ ?

महिला मात्र होइन पुरुषहरू पनि आर्थिक रूपमा सशक्त हुनुपर्छ। आत्मनिर्भर बन्नुपर्छ। यसले हरेक काम गर्ने आँट र हिम्मत दिन्छ।

सफल हुन के गर्नुपर्छ ?

सबैभन्दा पहिले काम गर्ने जोस, जाँगर, उत्साह र धैर्य हुनुपर्‍यो। अहिलेको पुस्ता छिटो रिजल्ट खोज्छ। धैर्य हुनुपर्छ। आफ्नो कमजोरी नदेखाई त्यसलाई नै शक्ति बनाउनुपर्छ। साथै आफूमा विश्वास हुनुपर्‍यो।

मोडलिङबाहेक अन्य केमा रुचि छ ?

चलचित्रमा अभिनय गर्न मन लागेको छ।

गहना :
दि इम्प्रेस प्रा.लि.

मेकअप :
रश्मि श्रेष्ठ, ग्लिटिज ब्युटिपार्लर टेकु,

नेल आर्ट :
दि सुगर मामा

नेल टेक्निसियन :
दीपा श्रेष्ठ

पहिरन :
दि सियो धागो क्रियसन, कुपण्डोल

लोकेसन :
होटल हकुम दरबार, कमलपोखरी

तस्बिर :
महेश प्रधान

एक्नेबाट छुटकारा पाउन

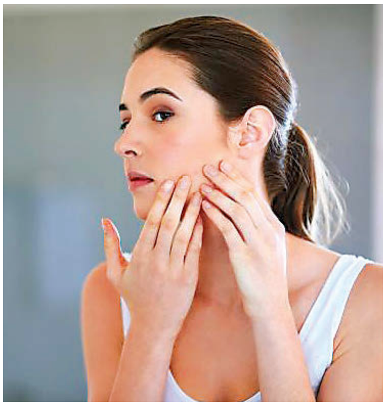
टिनएजर्समा आएको डन्डिफोरले धेरैलाई लामो समयसम्म असर पार्छ । चिल्लो छाला भएकालाई यो समस्याले धेरै सताउँछ । खराब जीवनशैली, गलत खानपान, गुणस्तरहीन सौन्दर्य प्रसाधनको प्रयोग, विभिन्न औषधिको सेवनले डन्डिफोर, एक्ने अहिले आम समस्या बन्दै गएको छ । एक्नेबाट छुटकारा कसरी पाउने भन्नेबारे ब्युटिसियन **शारदा तामाङ**सँग गरिएको कुराकानीः

के हो एक्ने ?

एक्ने छालाको समस्या हो । छालाको रोमछिद्र बन्द भएर त्यहाँ तेल र फोहोर जम्मा हुन्छ जसकारण अनुहारमा एक्ने देखिन्छ । छालाको रोमछिद्र छालाको मुनि भएको तेल ग्रन्थि भएको कोशिकासँग जोडिएको हुन्छ । जसले गर्दा सिबम छालाको रोमछिद्रमा उत्पन्न हुन्छ । सिबमको काम भनेको मृतकोशिकाहरूलाई रोमछिद्रबाट बाहिर ल्याउनु हो । त्यसपछि नयाँ कोशिकाहरू बन्छन् । तर असन्तुलित हर्मोनका कारण सिबम धेरै मात्रामा उत्पादन हुन थाल्छ र रोमछिद्र बन्द हुन थाल्छन् । यसले गर्दा अनुहारमा डन्डिफोर वा दाना निस्कन थाल्छन् । सिबममा ब्याक्टेरिया बढेपछि रोमछिद्र बन्द हुन्छन् र एक्नेको समस्या देखिन थाल्छ ।

एक्नेको कारण

बढ्दो उमेरसँगै शरीरमा विभिन्न परिवर्तन देखा पर्न थाल्छन् । महिनावारी, गर्भावस्था र रजोनिवृत्तिका क्रममा प्रायःजसो महिलाहरूले



एक्नेको समस्या भोग्नुपर्छ। कतिपय अवस्थामा भने एक्ने वंशानुगत पनि हुन्छ। परिवारमा कसैलाई एक्नेले सताएको छ भने आउँदो पिँढीलाई एक्ने हुने सम्भावना बढी हुन्छ। टिनएजर्समा देखिने डन्डिफोरका कारण भने धेरै हदसम्म गलत खानपानको कारण हुन्छ। त्यसैगरी बढी औषधि सेवनका कारण पनि एक्ने हुन सक्छ। लामो समयसम्म औषधिको सेवन गर्नु एक्नेको कारण हुनसक्छ।

दिनभरि हेभी मेकअप गरेपछि राति सुत्नेबेला मेकअप नहटाई सुत्दा पनि अनुहारमा एक्ने आउन सक्छ। प्रदूषणले पनि अनुहारको छालामा असर गर्छ। बाहिर निस्कँदा अनुहार कभर नगरी निस्कने बानीले एक्नेको समस्या निम्त्याउन सक्छ। त्यस्तै, खराब जीवनशैलीका कारण पनि अनुहारमा एक्ने आउन सक्छ। कफी, चियाको बढी सेवन, धूम्रपान, मद्यपानको सेवनले डन्डिफोर आउँछ। त्यसका अतिरिक्त चिल्लो छाला हुनेहरूलाई एक्नेले बढी सताउँछ।

एक्नेबाट बच्न

एक्नेबाट बच्न डेरीको उत्पादन र गुलियो चिनी भएको खानेकुरा खानुहुँदैन। दही भने कहिलेकाहीँ खान सकिन्छ। एक्ने भएकाहरूले सरसफाइ र स्वच्छतामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। अनुहार र स्काल्प सफा राख्नुपर्छ। त्योसँगै सिरानीको खोल, तन्ना, मेकअप गर्ने सामग्री सबै सफा हुनुपर्छ।

एक्ने आएपछि धेरैले आफैं उपचार गर्न थाल्छन्। सुनेको र अरूले भनेका आधारमा अनुहारमा धेरैऔषधि लगाउँछन् जसले गर्दा समस्याअझ बढ्दै जान्छ। अनुहार धेरैपटक धुने, धेरै किसिमको सौन्दर्य प्रसाधनको प्रयोगले फाइदा भन्दा नोक्सान बढी गर्छ।

धेरैलाई चिल्लो छालामा मोस्चराइजरको आवश्यकता पर्दैन जस्तो लाग्छ। तर छाला मोस्चराइज गर्नु जरुरी हुन्छ। स्वस्थ छालालाई हाइड्रेट र मोस्चरको आवश्यकता पर्छ। जसले गर्दा छाला छिटै रिकभर हुन्छ र एक्नेबाट छुटकारा मिल्छ। चिल्लो छाला हुनेहरूले जेल वा वाटर वेस्ड मोस्चराइजरको प्रयोग गर्नुपर्छ। सनस्क्रिनविना लामो समयसम्म घाममा बस्नाले एक्ने बढ्छ। त्यसैले एसपीएफ भएको सनस्क्रिनको प्रयोग गर्नुपर्छ। स्वस्थ ताजा फलफूल एवं खानेकुरा खानुपर्छ। ओमेगा-३ फ्याटी एसिड भएका खाना खानुपर्छ। एक्नेको समस्याबाट लामो समयसम्म छुटकारा मिलेन भने चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ।

- दिनमा दुई पटक पानीले अनुहार पखाल्ने।
- अनुहारमा माइल्ड र अल्कोहल फ्रि प्रोडक्ट प्रयोग गर्ने।
- छालालाई स्क्रब धेरै नगर्ने।
- अनुहार छोइरहने बानी हटाउने।
- चिल्लो केश हुनेहरूले नियमित केशको सरसफाइ गर्ने।
- एक्नेमा औषधिको प्रयोग गर्नेले घाममा ननिस्कने। कुनै-कुनै औषधि घामको परावैजनी प्रकाश पर्दा छाला बिग्रन्छ।
- डन्डिफोर वा दानाहरूलाई निचोर्ने, कोट्याउने नगर्ने।
- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने। ताजा फलफूल र रेसादार सागसब्जीको सेवन बढी गर्ने।
- जंकफुड, तारेको, भुटेको, डढेको, मसलेदार खानाको सेवन नगर्ने।
- मद्यपान, धूम्रपानको सेवन नगर्ने।

एक्नेबाट बच्न डेरीको उत्पादन र गुलियो चिनी भएको खानेकुरा खानुहुँदैन। दही भने कहिलेकाहीँ खान सकिन्छ। एक्ने भएकाहरूले सरसफाइ र स्वच्छतामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। अनुहार र स्काल्प सफा राख्नुपर्छ। त्योसँगै सिरानीको खोल, तन्ना, मेकअप गर्ने सामग्री सबै सफा हुनुपर्छ।

सन्तान सुखमा प्रविधि

आधुनिक जीवनशैली र खानपानका कारण धेरै दम्पतीमा नि:सन्तानको समस्या बढेको छ । पछिल्लो समय नि:सन्तान विश्वव्यापी स्वास्थ्य समस्या बनेको छ । त्यसले विश्वभरका प्रजनन उमेरका लाखौं मानिसलाई असर पारिरहेको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ले हालै सार्वजनिक गरेको तथ्यांकअनुसार १७.५ प्रतिशत व्यक्तिमा नि:सन्तानको समस्या देखिएको छ । जसअन्तर्गत छ जना व्यक्तिमध्ये एक व्यक्तिले आफ्नो जीवनकालमा नि:सन्तानको अनुभव गरेका छन् । यसका कारण अनेक छन् । पछिल्लो समय चिकित्सा विज्ञानले यो समस्यालाई सहज बनाइदिएको छ । अहिले सन्तान सुख पाउनका लागि अनेकौं विकल्प छन् । यसै विषयमा केन्द्रित रहेर हामीले सन्तान प्राप्तिको विकसित प्रविधिका विषयमा चर्चा गरेका छौं ।

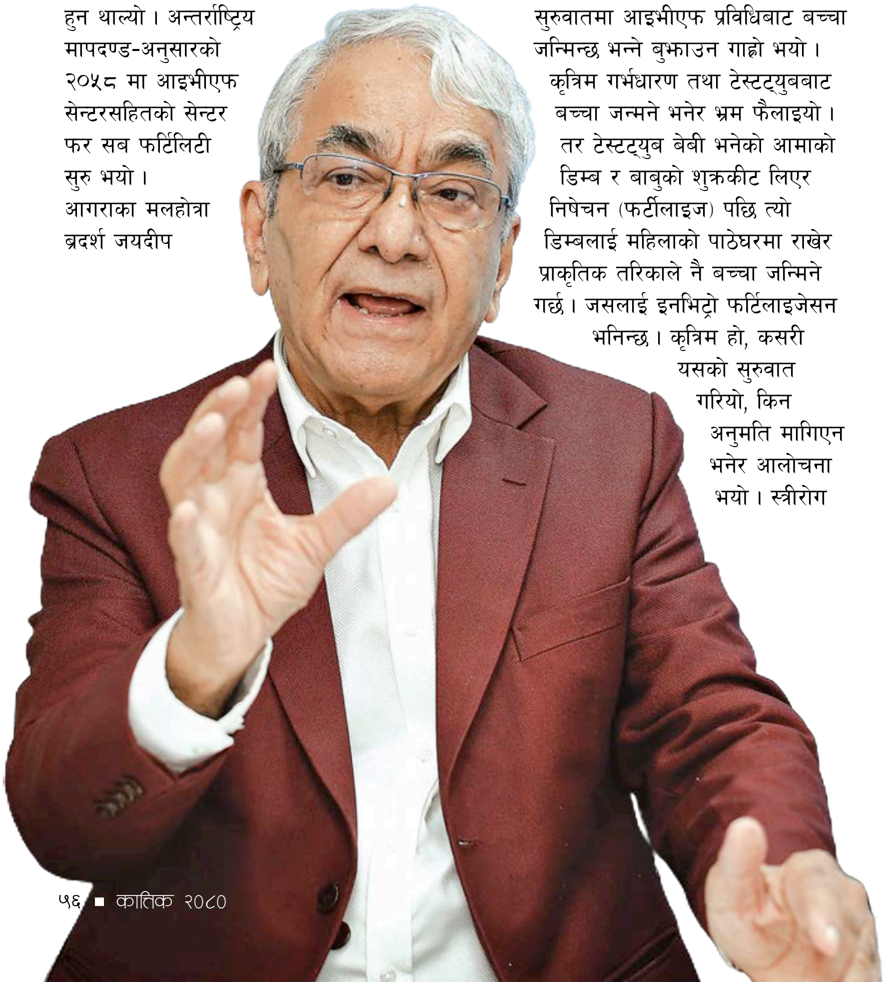
ना प्रकृति दाहाल/सुजाता मुखिया

सरोगेसीले मान्यता पाउनुपर्छ

डा. भोला रिजाल, *वरिष्ठ प्रसूति तथा स्त्री रोग विशेषज्ञ, ह्याम्स हस्पिटल, धुम्बाराही*

टेस्टट्युब बेबीको सुरुवात

एमएबीबीएस सकेसँगै कामको सिलसिलामा नेपालका धेरै जिल्लामा काम गरे । नि:सन्तान महिलाहरूको अवस्था दर्दनाक देखे । उनीहरू समाजले गरेको दुर्व्यवहार र मानसिक अवस्थाको सिकार भइरहेका थिए । बिएन चक्रवर्ती जो भारतको पहिलो आइभीएफ सेन्टरका सञ्चालक थिए । उनीसँग काम गरेसँगै उपचार विधिबारे अध्ययन-अनुसन्धान गर्न पाए । नेपालमा आइभीएफ कहिले र कसरी सुरु गर्ने सोही विषयमा अध्ययन हुन थाल्यो । अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड-अनुसारको २०५८ मा आइभीएफ सेन्टरसहितको सेन्टर फर सब फर्टिलिटी सुरु भयो । आगराका मलहोत्रा ब्रदर्श जयदीप र महेन्द्र मल्होत्रा बम्बईका सुरेश कामतलाई हामीले विज्ञका रूपमा नेपाल भित्र्यायौं । २०५९ सालमा सुरुवात गर्‍यौं । २०६० साल जेठ १२ मा पहिलो बच्चा ओममणि तामाङको जन्म भयो । जेठ १२ गते डाक्टर सुशील कोइरालाका जुम्ल्याहा बच्चाको जन्म भयो । यसले अन्तर्राष्ट्रिय उपलब्धि हासिल गर्न सफल भयौं । यो भनेको विश्वमा टेस्टट्युब बेबी जन्मेको २७ वर्षपछिको उपलब्धि थियो ।



सामाजिक चेतना

सुरुवातमा आइभीएफ प्रविधिबाट बच्चा जन्मिन्छ भन्ने बुझाउन गाह्रो भयो । कृत्रिम गर्भधारण तथा टेस्टट्युबबाट बच्चा जन्मने भनेर भ्रम फैलाइयो । तर टेस्टट्युब बेबी भनेको आमाको डिम्ब र बाबुको शुक्रकीट लिएर निषेचन (फर्टीलाइज) पछि त्यो डिम्बलाई महिलाको पाठेघरमा राखेर प्राकृतिक तरिकाले नै बच्चा जन्मिने गर्छ । जसलाई इनभिट्रो फर्टिलाइजेसन भनिन्छ । कृत्रिम हो, कसरी यसको सुरुवात गरियो, किन अनुमति मागिएन भनेर आलोचना भयो । स्त्रीरोग विशेषज्ञ भएर जानेको कुरा र कुनै पनि दम्पतीले नि:सन्तानको पीडा भोग्नु नपरोस् भनेर हामीले प्रयोगमा ल्याएका थियौं । नौलो कुरा नभए पनि समाजदेखि सरकारले बुझ्न धेरै समय लाग्यो ।

उपलब्धि

नेपालमा सबैलाई बच्चा चाहिने तर टेस्टट्युब बेबीबाहेक अरू कुनै पनि विधिले बच्चा हुन नसक्ने अवस्था थियो । पैसा खर्च गरी बाहिर उपचार गर्न जान नसक्ने दम्पतीका लागि यो सेवाले सहज बनाएको छ । नि:सन्तान हुनु भगवान्को श्राप हो भन्ने मान्यता हट्दै गएको छ । यो उपचारका लागि सहरदेखि दुर्गम क्षेत्रबाट आउने दम्पतीको संख्या बढ्दै गएको छ । पहिले सन्तान नहुँदा महिलामा मात्र समस्या देखाइन्थ्यो तर पुरुषमा पनि समस्या हुँदो रहेछ भन्ने कुरा थाहा भएको छ । अहिले पनि अस्पतालमा ८० प्रतिशत नि:सन्तानका समस्या लिएर आउँछन् । मेरो कार्यकालमा ओम अस्पतालमा आएभीएफमार्फत १ हजारको संख्यामा बच्चा जन्मिए । पछिल्लो समय नेपालको तथ्यांकलाई हेर्दा १२ हजार जति आइभीएफ बच्चा जन्मिसकेका छन् ।

अबको पाटो

बच्चा प्राप्त गर्ने सबै ढोका बन्द भएको अवस्थामा सरोगेसी आवश्यक छ । आमाको डिम्ब र बाबुको वीर्य छ भने त्यसलाई अरुको कोखमा जन्माएर सन्तान सुखको अवसर दिनुपर्छ । डोनेसन र डोनरका लागि सरकारले नियम बनाउनुपर्छ । बाहिरको कम्पनी आउन रोक्नुपर्छ । समाजले अझै पनि स्वीकार गर्न सकेको छैन । यसमा हामीले छलफल पनि गरिरहेका छौं । यसको सुरुवात हुन सके कुनै पनि दम्पतीले नि:सन्तानको पीडा भोग्नुपर्ने छैन ।

प्रजनन क्रिया स्वस्थ नहुनु नै नि:सन्तान हो

उमा श्रीवास्तव, *हर्मोन विशेषज्ञ, नि:सन्तान केन्द्र, बबरमहल*

नि:सन्तान के हो ?

विवाहित दम्पती २-३ वर्षसम्म कुनै पनि परिवार नियोजनका साधन प्रयोग नगर्दा पनि उनीहरूमा सन्तान उत्पादन हुँदैन भने त्यस्तो अवस्थालाई नि:सन्तानपन भनेर बुझिन्छ। यसर्थ प्रजनन क्रिया स्वस्थ नहुनु नै नि:सन्तान हो।

नि:सन्तानपन हुनुका कारण के-के हुन् ?

नि:सन्तान महिला पुरुष दुवैका कारण हुन्छ। महिलाहरूमा नि:सन्तानको मुख्य समस्या महिनावारीसँग जोडिन्छ। महिनावारी सुरुको समयदेखि नै ढिला हुने रहेछ भने उनीहरूमा यो समस्या आउँदैन तर महिनावारी भएको दुई-तीन वर्षपछि नियमित हुँदैन भने महिलामा डिम्ब उत्पादन समयमा हुँदैन। यसले हर्मोन पनि गडबढी गरिदिन्छ। फलस्वरूप सन्तान उत्पादनमा सहजता हुँदैन। पाठेघरको वरिपरि गाँठागुठी पलाउने पाठेघरको मुख बन्द भएको अवस्थामा पनि पाठेघरको नली बन्द भएको हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा पुरुषको शुक्रकीट डिम्बसम्म पुग्दैन जसले गर्दा प्रजनन क्षमतामा ह्रास आउँछ। महिलाहरूको ढिला विवाह हुने कारण डिम्ब उत्पादन गर्ने क्षमता पनि कम हुँदै गएको छ भने अब पुरुषमा पनि पछिल्लो समय यो समस्या बढ्दै गएको देखिन्छ। अहिले धेरै पुरुष विदेशमा बस्ने र त्यहाँको खानपान, आचरण साथीभाइको संगतले प्रभाव पारेको देखिन्छ। अनिद्रा वा तनावले पनि पुरुषमा शुक्रकीट उत्पादन क्षमता कम हुँदै गएको छ। पुरुषहरूलाई बच्चा हुँदा हाडे इन्फेक्सन भएमा, क्षयरोग लागेमा, हर्निया भएको छ भने यसको असर अण्डकोषमा देखिन्छ। यसले वीर्य शुक्रकीट बहने नली सुकाइदिन्छ। जसले गर्दा प्रजनन क्षमता कमजोर हुन्छ।

यो समस्या महिला र पुरुषमध्ये कुनमा बढी देखिन्छ ?

अहिले महिला-पुरुष दुवैमा यो समस्या बराबरी छ। धेरैजसोले नि:सन्तानपन हुनेबित्तिकै महिलालाई दोष दिने चलन छ। जुन गलत र भ्रमपूर्ण हो। यसो त पुरुषमा अनुसन्धान कम भएको छ। उपचारका लागि आएका पुरुषमा शुक्रकीट छैन भन्दा उनीहरू कुरै नुसनी उठेर हिँड्छन्। महिलाको तुलनामा पुरुषहरूले चेकजाँच पनि कम गर्छन्। जसले गर्दा महिलामा बढी रिसर्च हुने भएकाले महिलामा समस्या बढी देखिएको हो।

गर्भनिरोधक चक्कीले पनि नि:सन्तान बनाउँछ भनिन्छ नि ?

अहिले बढी उमेरमा विवाह गर्ने र विवाह गरेपछि पनि महिलाले सन्तान जन्माउन हतार गर्दैनन्। त्यसकारण उनीहरूले विभिन्न परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गरेका हुन्छन्। यसले गर्दा उनीहरूको हर्मोनमा गडबढी देखिन्छ। जसले गर्दा सन्तान प्राप्तिमा केही ढिला हुन्छ। एउटा बच्चा भएको लामो समयसम्म अर्को बच्चा नहुने समस्या पनि छ। तर नि:सन्तान नै हुन्छ भन्ने हुँदैन। हर्मोन टेस्ट गरेर पाठेघरको नली चेक गरी सन्तान जन्माउन सकिन्छ। तर यस्ता साधन प्रयोग गर्दा सचेतना भने अपनाउनुपर्छ। एउटा बच्चा पनि नभएका महिलाहरूले टेष्टट्युब बेबी प्रविधिअन्तर्गत हाइडोजका सुई लगाउँदा पछि हर्मोनमा समस्या हुनसक्छ।

आइभीएफको सफलता कसरी बढाउने ?

डा. सानुमाया श्रेष्ठ प्रधान, *प्रजनन् विशेषज्ञ, क्रिएटर आइभीएफ नेपाल, सातदोबाटो*

पछिल्लो समय नि:सन्तानको समस्या बढ्दै गएको छ । नि:सन्तानको उपचारमा पछिल्लो समय विभिन्न प्रकारका उपचार पद्धति विकसित हुँदै गएका छन् । यीमध्ये एक उपचार पद्धति आइभीएफ (इन-भिट्रो फर्टिलाइजेसन) हो । विश्वव्यापी रूपमा विकसित हुँदै गएको आइभीएफ नेपालमा पनि पछिल्लो पटक विकसित हुँदै गएको छ । यसअन्तर्गत नि:सन्तान दम्पती महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकीटलाई निकालेर प्लेटमा राखी इन्क्युवेटरमा राखिन्छ । जहाँ निषेचन प्रक्रिया (फर्टिलाइजेसन) हुन्छ । यसरी बनेको भ्रूणलाई ४८ घन्टापछि महिलाको गर्भाशयमा प्रतिस्थापित गरिन्छ ।

आइभीएफको सफलता कति ?

प्रत्येक आइभीएफ सफल हुँदैनन् । आइभीएफ उपचार सफल हुने र नहुने भन्ने कुरामा आइभीएफ टिम चिकित्सकहरूको उचित सहकार्य र उपचारमा भर पर्छ । उपचारका क्रममा आइभीएफ 'लङ प्रोटोकल' 'सर्ट प्रोटोकल' यस्ता थुप्रै पद्धति हुन्छन् । यो उपचारमा सफलता बढाउन चिकित्सकले सुहाउँदो प्रोटोकल छान्नु जरुरी छ । हरेक आइभीएफ केन्द्रले सफलता दर इमान्दारीपूर्वक प्रकाशित गर्न जरुरी छ । विकसित देशमा आइभीएफको औसत सफलता निकालेको हुन्छ । करिब २५ देखि २० प्रतिशतसम्म आइभीएफ सफल भएको अवस्था छ । नेपालको सन्दर्भमा आइभीएफलाई मनिटरिङ व्यवस्था छैन । त्यसको सफलता रेट भन्न सक्ने अवस्था छैन । हाम्रो आइभीएफ सेन्टरको कुरा गर्दा पाँचवर्षको तथ्यांकअनुसार ३१ प्रतिशत दम्पतीले सन्तान प्राप्त गरेका छन् ।

पावर कलर डुप्लर अल्ट्रासाउन्ड जरुरी

महिलाहरूको उमेर बढ्दै जाँदा शरीरमा डिम्बको भण्डारण कम हुँदै जान्छ । यो उमेरका महिलालाई आइभीएफ उपचार गराउन झन् समस्या हुन्छ । किनकि आइभीएफका लागि धेरै डिम्ब आवश्यकता पर्छ । त्यसकारण महिलाहरूको पाठेघरको नली ठीक छ र श्रीमान्को वीर्यमा शुक्रकीटको कमी छैन भने यो अल्ट्रासाउन्डको प्रयोग गरेर श्रीमान्-श्रीमतीको सहवासको समय मिलाएर गर्भ गराउन सकिन्छ । यो आइभीएफभन्दा सस्तो उपचार पद्धति हो । कुनै दम्पतीको आइभीएफ धेरै पटक असफल भएको छ भने पावर कलर डुप्लरको प्रयोग गरी राम्रो स्तरको भ्रूण बनाई महिलाको गर्भाशयमा प्रतिस्थापन गर्न सकिन्छ । यसले पनि आइभीएफको सफलता दर बढाउन मद्दत पुऱ्याउँछ ।

रोग लाग्नु भन्दा लाग्नै नदिनु राम्रो हुन्छ
त्यसैले त अब स्वास्थ संग ओखती
खुशीसंग ओखती त्यसैले त अब हामी
सबैको घर-घरमा **ओखती**

दाँत तथा गिजा समस्या हटाउनको लागि विशेष प्रभावकारी टुथपेष्ट

भविष्यमा बच्चा जन्माउन डिम्बको भण्डारण

डा. सविना सिम्खडा
प्रजनन विशेषज्ञ, वरदान आइभीएफ, पुरानो बानेश्वर

डिम्बको भण्डारण किन गरिन्छ ?

महिलाको उमेरसँग डिम्बको गुणस्तर पनि कम हुँदै जान्छ । उमेर बढ्दै जाँदा सन्तान जन्माउने क्षमतामा ह्रास आउन थाल्छ । यसका लागि समयमै डिम्बको भण्डारण गरेर आफूले चाहेको समयमा बच्चा जन्माउन र हुर्काउन डिम्बको भण्डारण गरिन्छ । गर्भधारणको उमेर भइसकेपछि पनि महिला जुनसुकै बेला आमा बन्न सक्छन् ।

कस्ता महिलाले डिम्ब भण्डारण गर्छन् ?

यो अति आवश्यक विषयवस्तु बनेको छ । विशेषगरी करिअरमा फोकस भएर बच्चा ढिला जन्माउन चाहने महिलाले डिम्ब भण्डारण गरेर बच्चा जन्माउन चाहन्छन् । दीर्घकालिन रोगले गर्भधारणमा असर गर्दछ । त्यस्तै क्यान्सर भएका व्यक्तिले जसले किमो थेरापी दिने र विभिन्न औषधि चलाउनुपर्ने अवस्थाका महिलाहरूको डिम्ब भण्डारण गर्न आवश्यक हुन्छ । खोजेको वा रोजेको जस्तो दम्पती नपाएको अवस्थामा भविष्यमा बच्चा जन्माउन र हुर्काउन योजना बनाएकाले डिम्ब भण्डारण गर्छन् ।

डिम्ब भण्डार कसरी गरिन्छ ?

यसका लागि आइभीएफ प्रक्रिया नै गर्नुपर्छ । महिलालाई मानसिक, शारीरिक तथा आर्थिक रूपमा तयार गर्नुपर्छ । महिनावारी भएको दोस्रो दिनमा परीक्षण गरेपछि सबै कुरा नर्मल आयो भने सुई लगाइन्छ । महिलाहरूको डिम्बको विकासक्रम हेरेर डिम्बलाई बढाउने र निकाल्ने गरिन्छ । राम्रो डिम्ब छुट्याएर निकाली एम्ब्रोलोजिस्टलेफ्रिजिङ मिडियामार्फत डिम्बलाई क्रियोलकमा राखेर लिक्विड नाइट्रोजनमा क्रियोप्रिजरभेसन गरिन्छ । बच्चा जन्माउने चाहना भएको समयमा डिम्बलाई वाम गरेर पुरुषको शुत्रकीटसँग फर्टिलाइज गरी महिलालाई गर्भवती बनाइन्छ ।

डिम्ब कति समयसम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ ?

फ्रिजिङ गरेको डिम्बको सफलता अलि कम तर सम्भावना पनि उत्तिकै हुन्छ । धेरै डिम्ब बनाएर राख्न सकियो भने यसको सम्भावना बढी हुन्छ । सुरक्षित गर्न सकियो भने यसले वर्षौंसम्म पनि काम गर्छ ।

यसका लागि कति खर्च लाग्छ ?

यसको खर्चमा कसको सुई कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने कुरामा भर पर्छ । मल्टिनेसनल ब्रान्डहरूको सुईको मूल्य अलि महँगो पर्छ । करिब डेढ लाखजति खर्च लाग्न सक्छ । डिम्ब बनाएर इम्ब्रोइड गरी फ्रिजिङको प्रक्रियामा पुग्दासम्म ३ लाख रुपैयाँसम्म पर्न सक्छ । फ्रिजिङ गर्दाको वर्षको ५० हजारजति खर्च लाग्छ ।

नेपालमा भण्डारण ट्रेन्ड कस्तो छ ?

नेपालमा अझै पनि यो त्यति चल्तीमा छैन । यो महँगो उपचार पद्धति भएकाले भविष्यमा बच्चा हुन्छ वा हुँदैन ग्यारेन्टी हुँदैन । थुप्रै प्रकारका सुई लगाउने र बेहोस बनाएर डिम्ब निकालिने भएकाले जोखिम पनि उत्तिकै छ । नेपालको सन्दर्भमा इम्ब्रोइड फ्रिजिङको ट्रेन्ड छ । जुन आफ्नो जीवनसाथी पाइसकेपछि फ्रिजिङ गरेर बच्चा पाउने प्रक्रिया हो ।

दिमाग लगाऔं
जापानिज टेक्नोलोजी वाला
पेन्ट चलाऔं

KNP
NEROLAC
HEALTHY HOME PAINTS FROM JAPAN

नि:सन्तानको सामाजिक पाटो

डा. उषा कार्की, *प्रजनन विशेषज्ञ, नेसनल आइभीएफ, जमल*

करिब दुई वर्षसम्म कुनै पनि अस्थायी साधन प्रयोग नगर्दा पनि दम्पतीमा सन्तान हुँदैन भने त्यस्तो अवस्थालाई नि:सन्तानपन भनिन्छ। यो समस्या धेरै दम्पतीमा देखिएको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले २०२३ को तथ्यांकमा १७ दशमलव ५ प्रतिशत नि:सन्तान समस्या देखिएको छ। यो भनेको ६ जनामध्ये १ जना दम्पतीमा यो समस्या हुनु हो। नि:सन्तान हुने एक समस्या त छँदैछ तर यसको अर्को पाटो मानसिक सामाजिक तनाव पनि थपिएको छ। जुन बाहिर आउन सकेको छैन।

दम्पतीमा असर

सन्तान नभएका दम्पतीलाई परिवार तथा समाजले सहज रूपमा लिँदैन। परिवारमा पनि नि:सन्तानपनलाई सहज रूपमा स्वीकार गर्न सकेको छैन। नि:सन्तान दम्पतीलाई मेरो बच्चा भयो भने समाजले मलाई स्वीकार गर्छ भन्ने मानसिकता रहेको हुन्छ। बच्चा भइसकेपछि अरु दम्पतीजस्तै मान्यता दिन्छन् भन्ने धारणा उनीहरूको हुन्छ। बच्चा नहुँदा उनीहरू समाजमा खुलेर कुरा गर्ने सामाजिक परिवेशमा रमाउन सकिरहेका हुँदैनन्। यसले गर्दा आत्मविश्वास कमजोर हुनसक्छ। उनीहरूमा मानसिक समस्या थपिँदै जाँदा एन्जाइटी डिप्रेसनसमेत हुन सक्छ। बच्चा नभएका कारण कतिपय दम्पतीको सम्बन्ध विच्छेद पनि हुन्छ। यस्तो तनावले उनीहरूमा फर्टिलाइजेसनमा समस्या देखा परेको छ। तनावले शरीरमा हर्मोन गढबढी हुन्छ। जसमा हर्मोनको कमी तथा बढीले फर्टिएलाइजेसनमा समस्या उत्पन्न गराउँछ। शारीरिक सम्बन्धमा समेत समस्या हुन्छ।

महिलाको मात्र समस्या होइन

नि:सन्तान हुनुमा परिवार वा समाजमा महिलालाई नै दोष दिने चलन छ। मानसिक र सामाजिक रूपमा पनि महिलामा नै बढी समस्या देखिएको छ। तर नि:सन्तानमा महिलाको मात्र दोष हुँदैन। धेरै अनुसन्धानका अनुसार ५० प्रतिशत पुरुषको पनि दोष देखिएको छ। तर पुरुष चेक जाँच गर्न हिचकिचाउने गर्छन्। नि:सन्तान हुनुमा महिला र पुरुषमध्ये एकमा समस्या हुनसक्छ। उपचार भने दुवैको गर्नुपर्छ। सन्तान भएमा महिला नै बढी खुसी र नहुँदा उनीहरू नै दु:खी हुने अवस्था छ।

परिवारको सहयोग आवश्यक

नि:सन्तान हुने हरेक दम्पतीको अवस्था फरक हुने भएकाले उनीहरूको अवस्थानुसार पारिवारिक सहयोगको आवश्यकता पर्छ। २१ वर्षदेखि ५५ वर्षसम्म उमेरकाले आइभीएफ गर्ने गरेका छन्। परिवार र दम्पतीबीच मानसिक तथा शारीरिक रूपमा तयार बनाएर मात्र आइभीएफ गर्नु आवश्यक हुन्छ। नि:सन्तान दम्पतीलाई आवश्यक पर्ने मुख्य कुरा पारिवारिक सपोर्ट नै हो। यसले उपचारमा सहज हुन्छ। नि:सन्तान दम्पतीले आइभीएफ गराउनुअघि पूर्णरूपमा आफू मानसिक रूपमा तयार हुनुपर्छ। यसका लागि सम्पूर्ण जानकारी लिएर मात्र उपचार गराउनु वेश हुन्छ।

Ncell
गजबै छ
२८ दिन चल्छ
मात्र रु. १०० मा
1GB डाटा पाउनुहोस्।
*17123*5*9#

आइभीएफ के हो ?

डा. चेतना श्रेष्ठ, *प्रजनन विशेषज्ञ, स्नेह फर्टिलिटी सेन्टर, बसुन्धरा*

आइभीएफ के हो ?

आइभीएफ भनेको सन्तान उत्पादन गराउने उपचार विधि हो। यसअन्तर्गत विभिन्न उपायद्वारा पनि सन्तान भइरहेका छैनन् भने महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुत्रकीटलाई निकाली बाहिर ल्याबमा फर्टिलाइजेसन गरेर बच्चा जन्माउने प्रक्रिया नै आइभीएफ हो।

आइभीएफ कसरी गरिन्छ ?

यसका लागि सुरुमा महिलाहरूको सबै जाँच गर्नुपर्छ। यो जाँच महिनावारी भएको दोस्रो दिनमा गरिन्छ। चेकअपमा हर्मोन टेस्ट र अल्ट्रासाउन्ड गरिन्छ। दोस्रो दिनदेखि नाइटोको वरिपरि १० दिनदेखि १२ दिनसम्म विभिन्न सुई लगाइन्छ। यसरी चेकजाँचपछि महिलाहरूको डिम्ब हेरिन्छ र राम्रो गुणस्तरको डिम्बलाई ल्याबमा निकालिन्छ। त्यसबेला पुरुषको पनि शुक्रकीट निकालिन्छ। त्यसलाई ल्याबमा राखेर निषेचन गरिन्छ र गर्भाशयमा राखेर गर्भवती बनाइन्छ।

आइभीएफबाट जन्मिएका आफ्नै बच्चा हुँदैनन् भनिन्छ नि ?

आइभीएफबाट जन्मिएका बच्चा आफ्नै हुन्छन्। यसमा महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुत्रकीटलाई नै मिलाएर गर्भवती बनाइन्छ। जुन गर्भवतीको प्रक्रिया मात्रै हो। बच्चा भइसकेपछि यसलाई बच्चाको वृद्धि प्रक्रियालाई महिलाको गर्भाशयमा राखिन्छ। यसमा सामान्य गर्भधारण जस्तै समय लाग्छ। आइभीएफमा पनि बच्चा जन्मने प्रक्रिया प्राकृतिक हो। यो विधिमार्फत बच्चा नराम्रो जन्मने र फरक किसिमको अरुको बच्चा जन्मने भन्ने हुँदैन।

आइभीएफ कति उमेरसम्म गर्न सकिन्छ ?

पहिले-पहिले ५-१० वर्ष कुरेर बस्ने र बच्चा नभएपछि बल्ल चेकजाँच गरिन्थ्यो। अहिले त्यो अवस्था छैन। विवाह भएको केही समयमै बच्चा भएन भने चेकजाँच गराउँछन्। आइभीएफ पनि समयमै गर्नुपर्ने भन्ने सल्लाह हामी दिन्छौं। पाठेघर छ भने बच्चा पाउन सकिन्छ तर महिलाहरूको ३५ वर्षसम्म पनि डिम्ब राम्रो हुन्छ। त्यसकारण यही उमेरसम्म आइभीएफ गराउँदा राम्रो र सफल हुन्छ। उमेर बढ्दै गएपछि डिम्बको गुणस्तर घट्दै जाने भएकाले आइभीएफ सफल नहुन पनि सक्छ। आइभीएफ गराउन २४ देखि ५५ वर्षसम्मका आउने गरेका छन्।

nanglo
EST. 1976

HAPPY VIJAYA DASHAMI

Extending Heartfelt Wishes for a Joyful and Prosperous Dashain

The Chinese Room

THE LAWN
· RESTAURANT ·

नि:सन्तान उपचार विधि

डा. श्वेता सिंह, *प्रसूति तथा स्त्री रोग विशेषज्ञ र नि:सन्तान विशेषज्ञ, अल्का अस्पताल*

सबैभन्दा पहिले दम्पती के कारणले बच्चा जन्माउन असक्षम छन् भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुपर्छ । कतिपय दम्पतीलाई औषधिको समेत प्रयोग गर्नुपर्दैन । उनीहरूको शारीरिक सम्पर्क राख्ने समय नमिलेको हुनसक्छ । मासिक चक्रअनुसार शारीरिक सम्पर्क राखे गर्भ रहन्छ । यस्तो स्थितिमा डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्कने समय मिलेमा गर्भ रहन्छ ।

पुरुषको शुक्रकीटमा केही समस्या देखिएमा दुवैलाई तीन महिनादेखि छ महिनासम्म औषधि खान दिइन्छ । कतिपयले औषधि खाएपछि गर्भधारण गर्न सक्छन् । कोही दम्पती यस्ता हुन्छन्, जसको मासिक चक्रअनुसार शारीरिक सम्पर्क पनि भइरहेको हुन्छ र औषधिको प्रयोग गरेर पनि गर्भधारण भइरहेको हुँदैन । त्यस्तो अवस्थामा दम्पतीको उपचार अवधि, उमेर हेरेर कुन विधि उपयुक्त हुन्छ भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ ।

आईयूआई (इन्ट्रा युटेरियन इन्सेमिनेसन) विधि

यसमा महिनावारी भएको दोस्रो दिनदेखि पाँच दिनसम्म डिम्बाशयमा अण्ड बढ्ने औषधि दिइन्छ । औषधि दिइसकेपछि नियमित रूपमा दुई दिन बिराएर अल्ट्रासाउन्ड गर्नुपर्छ । यसबाट डिम्बाशयमा भएको फोलिकल्स कत्तिको राम्रोसँग बढिरहेको छ भनेर थाहा पाउन सकिन्छ । डिम्बाशयबाट अण्ड बढेर फुट्ने बेलामा आईयुआईको योजना बनाइन्छ । आईयुआई गर्ने दिन श्रीमान्को शुक्रकीट लिएर ल्याबमा धोई स्वस्थ र गुणस्तरीय शुक्रकीट पाठेघरमा राखिन्छ । त्यहाँ शुक्रकीट र अण्ड निषेचित हुन्छ । त्यही दिन एक घण्टा आराम गरेर घर जान सकिन्छ । यो प्रक्रियालाई आईयूआई भनिन्छ । यो पाँच-दश मिनेटको प्रक्रिया हो । यसमा महिलालाई बेहोस बनाउनुपर्दैन । यो प्रक्रिया पहिलो चरणमा सफल भएन भने निराश हुनुपर्दैन, चार-पाँच पटकसम्म गर्न सकिन्छ । यसबाट बच्चा बस्ने सम्भावना दशदेखि पन्ध्र प्रतिशतसम्म हुन्छ ।

आइभीएफ (इन भिट्रो फर्टिलाइजेसन)

आइभीएफ भनेको साधारण भाषामा टेस्ट ट्युब बेबी भनेर बुझ्न सकिन्छ । पाँचौं पटकसम्म प्रयास गर्दा पनि बच्चा बस्न सकिरहेको छैन भने आईभीएफ विधिमा जानुपर्छ । त्यसैगरी कतिपय महिलाका पाठेघरका दुवै नली बन्द भएका हुनसक्छन् । त्यसैले डिम्बाशयबाट अण्ड पाठेघरको नलीसम्म आउन सक्दैन । यस्तो अवस्थामा महिलाको उमेर कम छ बच्चा जन्माउने प्रक्रिया पनि धेरै भएको छैन भने आईयूआई विधिमा नगई आइभीएफ विधिमा जानुपर्छ । पाठेघरको नली बन्द भएमा आईयूआई गर्न मिल्दैन किनभने यस्तो अवस्थामा अण्ड र शुक्रकीटको मिलन हुन पाउँदैन ।

आइभीएफमा महिलाको महिनावारी भएको दोस्रो दिनदेखि दैनिक दशदेखि बाह्र दिनसम्म इन्जेक्सन दिइन्छ । दुई दिनको फरकमा टिभिएस (ट्रान्स भजाइनल स्क्यान) गर्नुपर्ने हुन्छ । इन्जेक्सन लगाएको दश वा बाह्र दिनपछि र डिम्बाशयबाट अण्ड पनि परिपक्व भइसकेपछि अर्को इन्जेक्सन दिइन्छ । यो इन्जेक्सनले अण्डलाई पूर्णरूपमा परिपक्व बनाउँछ । यो प्रक्रियामा महिलालाई बेहोस बनाएर डिम्बाशयमा भएको सबै तरल पदार्थ निकालिन्छ । त्यसमा अण्ड हुन्छ । त्यही दिन श्रीमान्लाई बोलाएर वीर्यको नमुना निकालिन्छ । त्यसपछि ल्याबमा लगेर शुक्रकीट र अण्डलाई निषेचन गरिन्छ । तीन-चार दिनपछि ल्याबमा लगेर बनेको भ्रूणलाई पाठेघरमा राखिन्छ । भ्रूण तयार भएपछि पाठेघरमै हुर्किन्छ ।

आइभीएफका बारेमा जान्नैपर्ने कुरा

यो प्रक्रियाका लागि २० दिनदेखि दुई महिनासम्मको समय लाग्न सक्छ । आइभीएफ गर्दा जुम्ल्याहा, तिम्ल्याहा बच्चा जन्मने सम्भावना बढी हुन्छ । किनभने यसमा तीन वटा सम्म डिम्ब र शुक्रकीट निषेचन गरिएको हुन्छ । जसले आइभीएफको सफल हुने सम्भावना बढी हुन्छ । आमाको अण्ड र बाबुको शुक्रकीट दुवै ल्याबमा स्क्रिनिङ गरिने भएकाले वंशानुगत समस्या भए वा नभएको पहिले नै थाहा पाउन सकिन्छ ।

VINOD
INTELLIGENT COOKWARE
Since 1962

स्वादिष्ट भोजन - स्वस्थ परिवार

महान चाड बडा दशैं, तिहार तथा छठको हार्दिक मंगलमय शुभकामना

Daraz, SastoDeal, Bhatbhateni, Salesberry साथै विभिन्न शहरका डिपार्टमेण्टल स्टोर्स र भाँडाकुडा पसलहरुमा उपलब्ध छ।

हामीसँग विभिन्न मोडल तथा साईजमा स्टिलका प्रेसर कुकरहरु उपलब्ध छ।

IDPL
INTERNATIONAL DISTRIBUTORS PVT. LTD.
Thapathali-11, Kathmandu, Nepal.

DEALERS WANTED FOR ALL OVER NEPAL
For Trade Inquiry KTM Valley - 9801249764, 9801049808, 9851004088;
Eastern Region - 9841581986; Pokhara & Western Region - 9806652408
Email: info.idplnepal2016@gmail.com, Url: www.idplnepal.com

खुसी हुन जस्तो छ त्यस्तै स्वीकार गर्नुपर्छ

भारती जोशी, प्रशिक्षक, द आर्ट अफ लिभिङ नेपाल

२३ वर्षदेखि आर्ट अफ लिभिङसँग जोडिएकी भारती जोशी छ वर्षदेखि ह्याप्पिनेस कोर्सको प्रशिक्षण दिइरहेकी छन् । पछिल्लो समय खराब खानपान र व्यस्त जीवनशैलीका कारण धेरै रोगको सिकार भइरहेका छन् । रसायनयुक्त खानपान, प्रदूषणले गर्दा हामी रोगी भइरहेका छौं । रोगमुक्त शरीर र स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन योग, ध्यान र प्राणायाम जरूरी हुन्छ । शरीरका विकारहरु, नकारात्मक विचारहरु श्वासको माध्ययमबाट फाल्ने प्रक्रिया हो, जसलाई प्राणायाम भनिन्छ । ८० देखि ९० प्रतिशत शरीरका विकार श्वासको माध्यमबाट फालिन्छ भने १० प्रतिशत मात्र दिसा, पिसाब, पसिना आदिबाट निस्कन्छ । यिनै विषयमा गरिएको कुराकानी :

ह्याप्पिनेस कोर्सअन्तर्गत के–के सिकाइन्छ ?

यसमा खुसी कसरी हुने भन्ने कला सिकाइन्छ । योग, प्राणायाम र ध्यानबाट नै खुसी हुने कुरा सिकाइन्छ । कसैलाई पनि खुसी हुनुपर्छ भन्दा खुसी हुन सक्दैनन् । उनीहरूले योग, प्राणायाम र ध्यान नियमित गर्दा खुसी हुन थाल्छन् । भावना र श्वासको एक-अर्कासँग गहिरो सम्बन्ध हुन्छ । जब हामी शान्त हुन्छौं श्वास फेरेको थाहा हुँदैन तर हामीलाई रिस उठ्छ, डर लाग्छ त्यतिबेला श्वास छिटोछिटो बढ्छ । सुदर्शन क्रियाले स्वासलाई सही तरिकाले फेर्न सिकाइन्छ । प्राणायाम नगर्दा फोक्सोले ३० प्रतिशत मात्र अक्सिजन लिइरहेको हुन्छ भने सुदर्शन क्रिया गरेपछि फोक्सोले ८० देखि ९० प्रतिशत अक्सिजन लिन्छ ।

कति वर्ष उमेरकाले यो कोर्स गर्न सक्छन् ?

१८ वर्षदेखि माथिका जोकोहीले गर्नसक्छन् । १८ वर्षभन्दा मुनिका लागि छुट्टै अरु कोर्सहरू छन् । आठ वर्षसम्मका बालबालिकालाई कुनै पनि कोर्सको आवश्यकता पर्दैन । यो उमेरसम्म अस्तित्वले जस्तो दिएको हुन्छ त्यस्तै हुन्छ ।

कसलाई आवश्यक छ ?

यो कोर्स जाकोहीले लिन सक्छन् । शारीरिक, मानसिक रोग भएकाले लिन सक्छन् । शारीरिक रोग भएकाहरूले उफ्रिने योगबाहेक अरु सबै गर्न सक्छन् ।

आर्ट अफ लिभिङअन्तर्गत अन्य के–के कोर्सहरू सिकाइन्छ ?

यसअन्तर्गत थुप्रै कोर्स पर्छन् । आठदेखि १२ वर्षसम्मकालाई दिइने कोर्सलाई आर्ट एक्सल भनिन्छ । १३ देखि १७ वर्षसम्मकालाई एस कोर्स दिइन्छ । यतिबेला उनीहरूको शारीरिक, भावनात्मक रूपमा परिवर्तन हुने समय हो । उनीहरूका लागि यो निकै उपयोगी कोर्स हो । त्यसबाहेक अन्य कोर्सहरू पनि सिकाइन्छ ।

कसरी खुसी हुने ?

गुरुजी भन्नुहुन्छ अरुको गल्ती कोट्याउँदा आफु दुःखी भइन्छ । अरुको विचारको भकुन्डो नबन्नु नै राम्रो हो । यसले मन अस्थिर बनाउँछ । यसको अर्थ अरुका विचारको पछाडि दौडिँदा दुःखी भइन्छ किनभने सबैको विचार एकै किसिमको हुँदैन । व्यक्ति, वस्तु र परिस्थिति जस्तो छ त्यस्तै स्वीकार गर्नुपर्छ । यी तीन कुरालाई हामी परिवर्तन गर्न खोज्दा दुःखी हुन्छौं । जे काम गरे पनि शतप्रतिशत दिएर गर्नुपर्छ । चाहे रिजल्ट जस्तोसुकै आओस् यसले पश्चाताप हुँदैन । पश्चातापले तनाव गराउँछ । अर्को प्रयास भन्ने शब्दको प्रयोग नगर्नु हो । कि गर्छु कि गर्दिन भन्नुपर्छ । यसले दोधारमा पार्दिन्छ । खुसी हुनका लागि वर्तमान क्षणमा बाँच्नुपर्छ । भूत र भविष्यलाई सोच्दा दुःखी भइन्छ ।

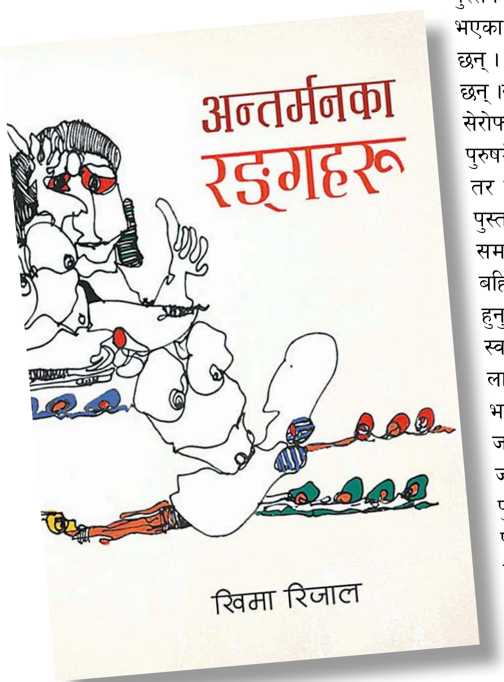
HONDA छ
साथ साथ
HONDA
HONDA
दशैंमा
१० लाख*
यो दशैंमा SCRATCH CARD मार्फत् जीत्नुहोस् १० लाख सम्मका नगद उपहार
SCRATCH UPTO
10,00,000/- +
CHOOSE YOUR SCHEME (ANY ONE)
ADDITIONAL SCRATCH UPTO 10,000/-*
5 YEARS AMC WORTH 12,500/-*
UPTO 1 LAKH
DISCOUNT
ON BIG BIKES
HONDA
EASY FINANCE
१%
को INTEREST RATE मा
*Terms & Conditions Apply.
JYOTI
Syakar
Trading Company Pvt. Ltd.
Jyoti Bhawan,
Kantipath, Kathmandu
थप जानकारीका लागि
NTC १६६ ०० १ ४६६३२ | NCELL ९८०१५७११११
www.honda.com.np

अन्तर्मनका रंगहरू

गीता रेग्मी

मनोपरामर्शदाता खिमा रिजालद्वारा लिखित 'अन्तर्मनका रंगहरू'बजारमा आएको छ। यो उनको चौथो कृति हो। मानसिक स्वास्थ्यमा आधारित यो पुस्तक लेखकसँग परामर्शमा आएका सेवाग्राहीका कथा र तिनको उपचारका क्रममा देखिएका लक्षण, कारण, प्रयोग गरिएको उपचार विधि मात्रै नभई हालसम्म प्रयोगमा आएका अन्तर्राष्ट्रिय पद्धतिसमेतको शोधमूलक कृति हो। भूकम्प र कोरोनापछिको आर्थिक मन्दी, राजनीतिक भ्रष्टाचारका कारण अन्योलग्रस्त देशको परिस्थितिले मानिसमा निराशा छाएको थियो। देशमा गरिखान सक्ने वातावरण नभएर धनी देशको तुलनामा विकासशील देशहरूमा आत्महत्या हुने दर ७८ प्रतिशत पुगेको छ।यसमा हाम्रो देश नेपाल सातौं स्थानमा पर्दो रहेछ। त्यो पनि १५ देखि २९ वर्षका युवा पर्नु कति घातक अवस्था हो। योअवस्थालाई निरुत्साहित गर्न राज्यले योजना तथा नीति नियम बनाउनुपर्ने हो। तर त्यस्तो केही छैन। ठूलो पदमा पुगेकाहरूले नै देशमा भविष्य नदेखेर विदेशमा पैसा सञ्चित गर्ने गरेका छन्।

बीस भागमा विभाजित मनोरोगहरू भित्र पूरै समाज अटेको छ। हामीले मोजमस्ती गरेको कुराले अर्काको जीवनमा कस्तो प्रभाव पार्दो रहेछ भन्ने थाहा पाउन पनि यो पुस्तक पढ्नैपर्ने हुन्छ। लेखक महिला भएका कारण सेवाग्राही धेरैजसो महिला छन्। यसमा तिनकै कथा र समस्या छन्।समाधानको उपाय पनि तिनकै सेरोफेरोमा घुमेको छ। पुरुष पाठकलाई पुरुषमैत्री भएन कि भन्ने लाग्नसक्छ। तर महिला पुरुषभन्दा पनि मान्छेभएर पुस्तक पढ्यौं भने यी घरैभित्रका समस्या हुन् भन्ने लाग्छ। आमा, दिदी, बहिनी,जीवनसाथी र साथीहरू स्वस्थ हुनु भनेको घरपरिवार मात्रै होइन स्वस्थ सन्तान हुनु पनि हो भन्ने लाग्छ। महिलाको शरीर जति सुन्दर भए उति नै जटिलता पनि छन्। जति कोमल छ उति रोग र निराशाले जरजर छ। महिलाको तुलनामा पुरुषको आत्महत्याको दर बढी भए पनि आत्महत्याको प्रयास गर्नेमा महिलाको संख्या बढी छ।



रजस्वला हुनु, बच्चा जन्माउनु प्राकृतिक नियम हो। कसैकसैलाई महिनैपिच्छे रजस्वला हुँदा असाध्यै पेट दुख्छ। बच्चा पेटमा आएदेखि अस्पतालको बास हुन्छ। जो अस्पताल र डाक्टरको पहुँचभन्दा पर थिए तिनी अकालमा मृत्युको मुखमा पुग्छन्। रजस्वला सुक्ने बेला महिलामा आउने मानसिक परिवर्तनले निम्त्याउने तनावका कुरा सायद प्राकृतिक होइनन्। सबै जीवनसाथीले यो कुरा नबुझ्नाले वैवाहिक बलात्कारका कुरा बाहिर आउँछन्। रजस्वला हुनु, बच्चा जन्मनु जसरी प्राकृतिक हो विवाहपछि श्रीमतीसँग शारीरिक सम्बन्ध राख्न पाउनु पनि प्राकृतिक र नैसर्गिक अधिकारका रूपमा हेरिन्छ। यो पुस्तक पढिसकेपछि लाग्छ होला श्रीमतीको मन कस्तो हुन्छ, उनीहरू के-कस्तो अवस्थाबाट गुज्रदैछन् ।उनी स्वास्थ्य भए अरु कुरा त छँदैछ भन्ने लाग्न सक्छ। मन उम्लिदै गरेको दुध जस्तो पट्कदै गरेको मकैजस्तो सबैले देख्न सक्ने हुँदैन रहेछ। यो त बेलगाम घोडा जस्तो, समुद्रभित्र भित्रै चल्ने सुनामी जस्तो, भित्रभित्रै दन्कदै गरेको भुसको आगो जस्तो। ओहो विचित्र पो रहेछ मनको रूप त। स्वयं आफ्नै नियन्त्रण भन्दा पर यायावर हुँदो रहेछ। मस्तिष्कको नियन्त्रणमा आयो भने सोझो बाटो हिँड्दो रहेछ। उसकै पछि लाग्यो भने आफैंलाई समाप्त पार्न उद्धत। त्यस्ता यायावरलाई बसमा राख्ने भनेका यिनै मनोचिकित्सक र मनोविद्हरू हुँदा रहेछन्। यिनका कुरा सुनौं र पढौं ।नेपाली भाषामा अहिलेसम्म यति गहन र उपयोगी कृति नभएकाले यो पुस्तक संग्रहयोग्य छ।

खिमा रिजाल माओवादी द्वन्द्वलाई नजिकबाट देख्ने र अनेक कथा र व्यथाका भुक्तभोगी हुन्। हामी वातावरण नभएको कारण केही गर्न नसकेको गुनासो गर्छौं। अरुलाई दोषी देखाएर समाजका अगाडि आफूलाई विचरा देखाउन खोज्छौं। उनका अघिल्ला कृति 'अविचलित यात्रा', 'कालजयी योद्धाहरू' तथा'उज्यालोको खोजीमा संघर्षका पाइला' संस्मरण मात्रै पढ्ने हो भने पनि तपाईंका आफ्ना कथा फिका लाग्छन्। उनका कृतिले तपाईंको जीवनमा ऊर्जा भर्न सक्छन्। उनले पार गरेको जीवन यात्राले प्रेरणा दिन सक्छ। चुँडिएको मन, अनिश्चित भविष्य, अन्योलग्रस्त मनस्थिति लिएर पनि निरन्तर उकालो उक्लिरह्यो भने शिखर अवश्य चुमिन्छ भन्ने प्रमाण हुन्-खिमा रिजाल। चढ्नुस् उकालो, सगरमाथामा उभिएर भन्नुस्, 'सकिन्छ साथीहरू सुस्तरी आउनुस्' भनेर।

TASTEFULLY DESIGNED, PERFECTLY CRAFTED.

Authorised Sleek outlets in Nepal

KITCHEN CONCEPTS

KITCHEN CONCEPTS PVT. LTD.

The Only Modular Kitchen Supermarket in Nepal

Teku Road (*infront of Probhu Bank*), Kathmandu, Tel: +977 01 5321858, 5312097

Sleek Kitchen Concepts
Srijana Chowk, Pokhara, Tel: 061 534364

Chitwan Kitchen Concept
Shahid Chowk, Narayangarh, Tel: 056 596793

Shrestha Brothers
Damak, Jhapa, Tel: 023 582640

Kitchen Concepts & Furniture
Loharpatti, Birgunj, Tel: 9828200003/9828200004

Hetauda Kitchen & Furniture Palace Pvt. Ltd.
Hetauda, Makwanpur, Tel: 057 590940/9741674410

Shrestha & Brothers
Kakarvitta, Birtamode, Tel: 9802740600/9802740603

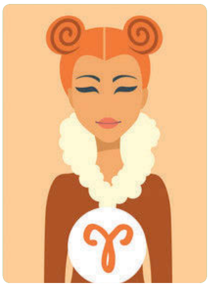
Sleek Kitchen Concept Pvt. Ltd.
Kalikanagar, Butwal, Tel: 071 437145

Sleek Kitchen Concept
Paschim Line, Itahari, Tel: 025 582748

Sleek Kitchen Concept
Dharan Road, Biratnagar, Tel: 021 521528/9801025206

प्रीति आत्रेय ज्ञवाली
फलित ज्योतिषाचार्य

मेष

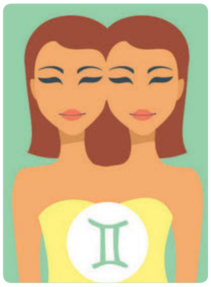


पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। आफन्त एवं इष्टमित्रसित रमाइलो जमघट हुनेछ। प्रायः सबै काम आफ्नै प्रभुत्वमा सम्पन्न हुनेछन्। आर्थिक एवं व्यापारिक क्षेत्र सुदृढ हुनेछ। कतै यात्रा वा घुमघाम गर्ने योग रहेको छ। कुनै पनि काम गर्दा नहस्किनु र सबैमा आफ्नै कुरा नलादनु नै उत्तम रहनेछ। बोली एवं व्यवहारमा सजग रहँदै काम गर्नुपर्ने बेला छ। परिवारमा कसैलाई सन्तानलाभ हुनसक्छ। महिनाको उत्तरार्द्धमा कुनै कुराको आकस्मिक लाभ हुनेछ। कुनै विशेष काममा सफलता मिल्नेछ।

वृष

मनमा उत्साह र तनमा जाँगर बढ्दा शरीर स्वस्थ रहनेछ। क्रमशः सबै कुरा मिल्दै जानेछन्। आफ्नो कार्यक्षेत्रमा प्रगति हुनेछ। कुनै विशेष काममा सहभागिता जनाउने मौका मिल्नेछ। प्रतिस्पर्धीहरू आफैं तर्किन थाल्नेछन्। दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित समझदारी कायम रहनेछ। मान्यजन एवं इष्टमित्रसित भेट्ने मौका जुट्नेछ। कुनै नयाँ काममा तपाईंलाई अघि सर्नुपर्नेछ। पारिवारिक खुसी मिल्नेछ। कतै घुमघाम गर्ने अवसर जुर्नसक्छ। काम गर्दागर्दै अचानक रिस उठ्नसक्छ।

मिथुन

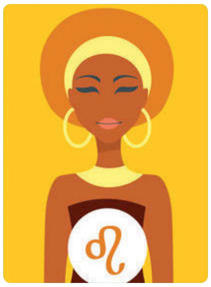


पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ। मनमा भएको तनाव घट्दै जानेछ। समयानुसार सबै कुरा मिल्दै जानेछन्। काम गर्ने उत्साह र जाँगर बढ्नेछ। प्रतिस्पर्धात्मक कार्यमा सफलता मिल्नेछ। आफ्नो कार्यक्षेत्रबाट राम्रो सद्भाव मिल्नेछ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ। व्यावहारिक काम गर्दा सजग रहनुपर्नेछ। कसैले तपाईंको कान भर्ने प्रयास गर्नसक्छन्, सजग रहनुपर्ने बेला छ। झिनामसिना कुराबाट तर्किन सके मनमा शान्ति र स्थिरता कायम रहनेछ।

कर्कट

पारिवारिक खुसीकानिम्ति केही खर्च हुनेछ। व्यक्तिगत सुखको पनि उत्तिकै ख्याल गरिनेछ। सकेसम्म आफ्नै प्रयासमा सबै कार्य सम्पन्न हुनेछन्। व्यावहारिक काम गर्दा सजगता अपनाउनुपर्ने बेला छ। कुनै कुरालाई लिएर वैचारिक मतभेद हुनसक्छ। एक-अर्काको भावनालाई राम्ररी बुझ्ने प्रयास गर्नसके सम्बन्धमा मधुरता थपिनेछ। रक्तचापका बिरामीले खानपानमा ध्यान दिनुपर्नेछ। घरमा पाहुनाको आवागमन भैराख्नेछ। सन्तानलाभको योग पनि छ।

सिंह

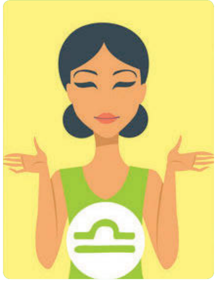


समष्टिगत रूपमा महिना सन्तोषजनक रहनेछ। मन उत्साहित र तन जाँगरिलो बन्दा शरीर स्वस्थ रहनेछ। सबै कुरा आफूले सोचेअनुरूप पूरा हुँदै जानेछन्। आफ्नो रुचिको कामकुरामा पनि समय दिन भ्याइनेछ। आर्थिक एवं व्यापारिक दुवै क्षेत्र सबल रहनेछन्। कतै घुमघाम गर्न जाने मौका जुट्नसक्छ। विभिन्न कुराको लाभ हुनेछ। तपाईंको खुसी एवं सुखसुविधाको ख्याल गर्दै काम गरिनेछ। सबैबाट राम्रो सद्भाव पाइनेछ। काम गर्दा विभिन्न माध्यमबाट सहयोग पाइनेछ।

कन्या

यो महिना तपाईंकालागि निकै व्यस्तपूर्ण रहनेछ। सीमित समयमा धेरै काम भ्याउनुपर्दा निकै परिश्रम पर्नसक्छ। कामको प्राथमिकता हेरेर खट्नुमै बुद्धिमानी हुनेछ। विश्वसनीय व्यक्तिबाटै काममा धोका हुनसक्छ। आर्थिक लेनदेनको काममा सजगता अपनाउनुपर्नेछ। सकेसम्म गोपनीयतामा ध्यान दिएरकाम गर्नुपर्ने बेला छ। टाउको एवं आँखा दुख्ने समस्या हुनसक्छ। रक्तचापका बिरामीले स्वास्थ्यमा सजग रहनुपर्नेछ।

तुला



वैदेशिक यात्राको योग छ। सीमित समयमा धेरै काम भ्याउनुपर्दा धपेडी हुनसक्छ। केही समय विश्रामका निमित्त पनि छुट्याउनुपर्नेछ। सहयोगी हात पछि हट्नसक्छन्। अनपेक्षित रहँदै आफ्नो काम आफै सक्ने प्रयास गर्नुपर्नेछ। पेट एवं मुटुका बिरामीहरूले स्वास्थ्य र खानपानमा ख्याल गर्नुपर्नेछ। कहिलेकाहीँ काम गर्दा आकस्मिक बाधा आइलाग्नसक्छ। शान्त र संयम रहँदै आफूलाई प्रस्तुत गर्नुपर्नेछ। नयाँ साथीसँग मित्रता गाँसिनेछ। व्यक्तिगत इच्छापूर्तिका निम्ति केही खर्च हुनेछ।

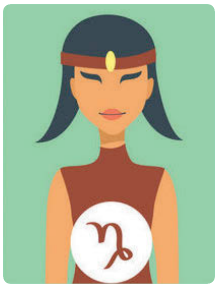
वृश्चिक

सकारात्मक विचारधाराले गरेको कामले सकारात्मक प्रतिफल दिनेछ। आफ्नो काम आफैले गर्ने प्रयास गर्नुपर्नेछ। राम्रै हिसाबले गरेका कामकुरामा पनि अपजस पाइनसक्छ। सकेसम्म सीमित बोल्नु र कसैसित ठट्टा नगर्नु नै लाभप्रद रहनेछ। दाम्पत्य जीवनमा कुनै कुरामा वैचारिक मतभेद हुनेछ। एक-अर्काको भाव बुझ्दै कुनै कुरामा सम्झौता गर्नु राम्रो हुनेछ। विभिन्न व्यक्तिसित भेटघाट गर्ने अवसर जुट्नेछ। आर्थिक पक्ष सुदृढ हुँदाहुँदै पनि कुनै कुरामा बाधा हुनसक्छ।

धनु

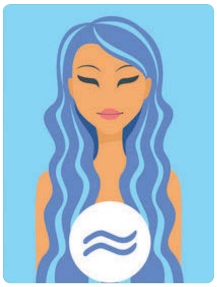
धार्मिक क्षेत्रतर्फ तपाईंको झुकाव बढ्नेछ। कुनै कामविशेषले यात्रा गर्ने मौका जुट्नेछ। कुनै बहुप्रतीक्षित कार्यमा सफलता मिल्नेछ। कतैबाट कुनै कुराकालागि निमन्त्रणा प्राप्त हुनसक्छ। कार्यक्षेत्रबाट राम्रो सद्भाव प्राप्त हुनेछ। पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित माया, सद्भाव एवं समझदारी कायम रहनेछ। आर्थिक एवं व्यापारिक दुवै क्षेत्र सुदृढ रहनेछन्। कतैबाट आकस्मिक उपहार पाइनसक्छ। कहिलेकाहीं राम्रै सोचेर गरेको कामकुराले पनि अपजस निम्त्याउन सक्छ।

मकर



समयानुसार सबै कुरा मिल्दै जानेछन्। कुनै बहुप्रतीक्षित कार्यमा सफलता मिल्नेछ। आफन्त, माइती एवं मित्रवर्ग सबैबाट राम्रो सहयोग र सद्भाव पाइनेछ। व्यक्तिगत खुसीकालागि केही खर्च हुनेछ। दिदीबहिनीसितको सम्बन्धमा मधुरता बढ्नेछ। परिवारमा नयाँ सदस्यको आगमन हुनेछ। कसैकसैको नवगृह प्रवेश हुनसक्छ। कामविशेषले कतैको यात्रा गर्नुपर्ने हुनसक्छ। घरमा कुनै सरसामग्रीमा हेरफेर हुनसक्छ। दाम्पत्य जीवन सुखमय रहनेछ। कतैबाट कुनै कुराको आकस्मिक लाभ हुनेछ।

कुम्भ



समसामयिक परिस्थितिको ख्याल गर्दै काम गर्नुपर्ने बेला छ। आफूले गर्ने वा गर्नथालेको कामले के-कस्तो प्रभाव पर्छ भन्ने ख्याल गर्नुपर्नेछ। काम गर्दा आकस्मिक बाधा आइलाग्नसक्छ। महिनाको उत्तरार्द्ध तपाईंका लागि अनुकूल रहनेछ। परिवार एवं माइती-मावलीसित भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ। आर्थिक पक्ष सुदृढरहनेछ। मनमा भएको तनाव क्रमशः हट्दै जानेछ। कुनै कुराले मनमा असहजता भएपनि सहज हुने प्रयास गरिनेछ। स्वास्थ्यस्थितिको ख्याल गर्दै आफूलाई समयानुकूल बनाउने प्रयास हुनेछ। कसैकसैको सरुवा हुनसक्छ।

मीन

काम गर्दा दोधार हुनसक्छ। आफ्नै प्रभुत्वमा काम सम्पन्न भएपनि कतिपय कुरा आफू अनुकूल नहुनसक्छन्। शान्त र समझदारीकासाथ काम गर्नुपर्ने बेला छ। सन्तानबाट अपेक्षित सन्तोष पाइनेछ। कसैकसैलाई सन्तान लाभ हुने योग छ। कतैबाट आकस्मिक उपहार प्राप्त हुनेछ। कसैकसैलाई यो महिनामा मान-सम्मान प्राप्त गर्ने योग छ। प्रतियोगितात्मक क्रियाकलापमा सफलता मिल्नेछ। दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित सुख एवं समझदारी कायम रहनेछ।

कोशी प्रदेशमा नवदेवी सम्मान

(सेलिब्रेटिङ वुमनहुड) -२०८०

नवदेवी सम्मान (सेलिब्रेटिङ वुमनहुड) -२०८० बाट कोशी प्रदेशका नौ जना महिला तथा एकजना पुरुष सम्मानित भएका छन् । सन् २००२ देखि सृजनासिंह योञ्जनद्वारा सञ्चालित क्रियटिभ स्टेटमेन्ट्सको आयोजनामा काठमाडौंमा हुँदै आएको यो अवार्ड कार्यक्रम पहिलो पटक प्रदेश स्तरीय भएको हो । महिला सीप विकास तालिम केन्द्रकी अध्यक्ष राधिका कार्की थापाले पहिलो एपिसोडका रूपमा यसपटक कोशी प्रदेशमा नवदेवी सम्मानको सुरुवात गरेकी हुन् ।

इटहरी लायन्स क्लबमा आयोजित कार्यक्रममा इलामकी नर्सरी उद्यमी रिना घिमिरे अन्नपूर्णा अवार्डबाट सम्मानित भइन् भने महिला अधिकारका क्षेत्रमा आवाज उठाउँदै महिलाहरूलाई संगठित र सशक्त बनाउने काममा सक्रिय उदयपुरकी महिला अधिकारकर्मी नजबुल खान भगवती अवार्डद्वारा सम्मानित भइन् । खेल क्षेत्रमा निरन्तर खटिरहेकी कराँतेकी ब्ल्याक बेल्ट कुन्ती गुरुङ भवानी अवार्डबाट र महिलामैत्री कर्मचारी प्रहरीकी कृष्ण अधिकारीलाई दुर्गा अवार्डबाट सम्मान गरियो ।

यसैगरी, समाजसेवामा समर्पित तथा सडक मानवको सेवामा लागेकी शुभद्रा प्याकुरेललाई करुणा अवार्ड प्रदान गरियो । आफू मात्रै स्वरोजगार नभई धेरै महिलालाई रोजगारी दिन सफल महिला उद्यमी सीता श्रेष्ठलाई लक्ष्मी अवार्ड र संगीतको क्षेत्रबाट योगदान दिएकी गंगा गौतम महामाया अवार्डबाट सम्मानित भए । योग शिक्षाको माध्यमबाट समाजमा स्वास्थ्य र सकारात्मक उर्जा फैलाउन निरन्तर लागिपरेकी इटहरीकी बालिका खड्कालाई सरस्वती अवार्ड प्रदान गरिएको थियो भने स्वास्थ्य क्षेत्रमार्फत

सृजनासिंह योञ्जन, *संस्थापक तथा परिकल्पनाकार, नवदेवी सम्मान, सेलिब्रेटिङ वुमनहुड*

धर्म प्राप्ति, सुख-शान्ति, आत्मिक आनन्द, उन्नति, प्रगति र खुसीका लागि मन्दिरकी देवीलाई पूजा गरी शिर निहुऱ्याउने हामी समाजमा उदाहरणीय काम गरिरहेका महिलाले दिइरहेको योगदानलाई सम्मान गर्न भुलिरहेका हुन्छौं। जीवित देवीको पूजा मात्रै नगरी असली जीवनका

नारीहरुको कदरले भिन्नै अर्थ राख्छ। समाजमा विविध क्षेत्रबाट योगदान पुऱ्याएका महिलालाई सम्मान गरेर उनीहरूलाई थप ऊर्जा प्रदान गर्न र अरूका लागि प्रेरणा बन्न यो सम्मानको सुरुवात गरिएको हो। विगतमा हामी केन्द्रमा रहेर यो कार्यक्रम गरेका थियौं। तर मूलधारमा मात्र होइन मोफसलका कुनाकाप्चामा लुकेर समाजका लागि वास्तविक योगदान पुऱ्याइरहेका समाजका वास्तविक हिरोहरू यो सम्मानका हकदार छन् भन्ने महसुस भएकैले हामीले कोशी प्रदेशबाट विकेन्द्रिकरणको सुरुवात गरेका हौं। उच्च ओहोदामा पुगेका महिला हुन् वा एउटा गाउँमा बसेर तरकारी खेती गरी आयआर्जन गरिरहेका महिला हाम्रा लागि उत्तिकै र उही रूपमा समान हुन् जसलाई हामीले समान ढंगले सम्मानजनक व्यवहार गर्नु जरुरी छ। तसर्थ नवदेवी सम्मान, सेलिब्रेटिङ वुमनहुड) लाई हामीले मुलुकका सातै प्रदेशमा लैजाने प्रयास गरेका छौं। राजधानीमा तत्कालै हुन गइरहेको छ।

सामाजिक योगदान दिइरहेका उदाहरणीय जोडी झरना न्यौपाने तथा बलबहादुर न्यौपानेलाई शक्ति अवार्डबाट सम्मान गरियो।

नवदेवी सम्मान (सेलिब्रेटिङ वुमनहुड-२०८०) बाट हालसम्म पूर्वका १६ जना र देशभरिका १ सय ४० जनाले राष्ट्रिय स्तरमा सम्मान पाइसकेका छन्। यो सम्मानको परिकल्पनाकार तथा संस्थापक समाजसेवी सृजनासिंह योञ्जन हुन्। विगत १६ वर्षदेखि सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, शिक्षा,कानुन, वातावरण तथा विभिन्न क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याएका महिलाहरूलाई नवदेवीका फरक विधाहरूबाट राष्ट्रिय स्तरमा सम्मान गर्दै आइरहेको योञ्जनले बताइन्।

राधिका कार्की थापा, *आयोजक तथा संस्थापक अध्यक्ष, महिला सीप विकास केन्द्र, इटहरी*

सन् २०१५ मा नवदेवी सम्मान (सेलिब्रेटिङ वुमनहुड) बाट सम्मानित हुँदा मैले आज आएर यो गर्न सक्छु भन्ने कुरा सोचेकी थिइन। केन्द्रीय टिम र मेरा संस्थाका साथीहरूको पहलमा 'नवदेवी सम्मान, सेलिब्रेटिङ वुमनहुड) २०८०' कोशी प्रदेशमा सम्पन्न भएको छ। यसले हामीमा थप ऊर्जा र हौसला थपेको छ। केन्द्रमा बसेर हामीलाई र हाम्रो कामलाई नियालिरहनुभएका महिला योद्धाहरूको अपेक्षालाई, थोरै भए पनि पूरा गर्न सकेको महसुस भएको छ। मोफसलमा बसेर एकोहोरो काम गरिरहेका महिला हस्तीहरूको नाम, काम र योगदानलाई अलिकति नै किन नहोस् यो सम्मानले बढावा दिने र उत्प्रेरणा थप्ने काम गर्नेछ भन्नेमा हामी आशावादी छौं। आगामी वर्षहरूमा हामी कुनाकाप्चाका हिरा पहिल्याएर यसरी सम्मान गर्नेछौं ताकि समाजले पनि उनीहरूको दृढता र योगदानको कदर गरोस्।

तिहार र अष्टलक्ष्मी

नेपाल मानव सभ्यता र संस्कृतिको अनुपम एक उदाहरणीय तपस्थल हो। धर्मप्रतिको विश्वास र अनेकौं धार्मिक अनुष्ठानको प्रचलन यहाँ सबैतिर देख्न पाइन्छ। समय-समयमा विकसित भएका वैज्ञानिक विकासका अवधारणामा पनि परम्परागत मूल्य र मान्यताको सौन्दर्य झल्किनु नै यहाँको सांस्कृतिक वैभवको प्रतीक हो। मानिसको जन्मदेखि मृत्युसम्म विभिन्न आरोह-अवरोह आउनु स्वाभाविक जीवन प्रक्रिया मान्न सकिन्छ। नश्वर जीवनमा कालगति कारकतत्वलाई नष्ट गर्ने चेतनामय दीप प्रज्ज्वलन गरी सृष्टिको सुखमय भोग गर्न खोज्ने प्रवृत्ति स्वाभाविक मानिन्छ। आरोग्यपूर्ण जीवन, स्वास्थ्य र सुखसँग जिउने चाहना सबैको हुन्छ। आफ्नो मनोकामना पूरा गर्नका लागि मानिसले ईश्वरको आराधना गर्छन्।

कार्तिक कृष्ण त्रयोदशीबाट सुरु भई कार्तिक शुक्ल द्वितीयासम्मको अवधिमा मनाइने चाड तिहार हो। धार्मिक, आध्यात्मिक र सांस्कृतिक जनजीवनमा तिहारसँग पनि नेपाली समाज जोडिएको छ। मानवीय जीवनमा तिहारको उच्च स्थान छ। तिहारलाई यमपञ्चक पनि भनिन्छ। यमराजलाई खुसी बनाई गाईलाई

श्री धान्यलक्ष्मी माता

(दिलमाया)

कृष्णप्राणाधिदेवी त्वं गोलोके राधिका स्वयम् ।
रासे रासेश्वरी त्वं च वृन्दावन वने वने ॥
हे धान्यलक्ष्मी माता ! हामी सबैले शक्तिअनुसार तपाईंको पूजा-अर्चना, जप, तप र ध्यान गरेका छौं ।

श्री गजलक्ष्मी माता

(मालती लामा)

उपमे सर्व देवीनां देवपूजिते ।
त्वया विना जगत्सर्वं च निष्फलम् ॥
हे गजलक्ष्मी माता ! म र मेरो परिवारसहित हजुरको सेवा, पूजा-अर्चना गरेका छौं ।

श्री सन्तानलक्ष्मी माता
(प्रमिला कार्की ढकाल)
कृष्णप्राणाधिदेवी त्वं गोलोके राधिका स्वयम् ।
रासे रासेश्वरी त्वं च वृन्दावन वने वने ॥
हे सन्तान लक्ष्मी माता ! हामी सबैले शक्तिअनुसार तपाईंको पूजा-अर्चना, जप, तप र ध्यान गरेका छौं ।

श्री धनलक्ष्मी माता
(जमुना महर्जन)
क्षमस्व भगवत्सर्व क्षमशीले परात्परे ।
शुद्ध सत्वस्वरूपे च कोपादिरीवर्जिते ॥
हे धनलक्ष्मी माता ! हजुर नै जगत्को कल्याण र सबैको भलो गर्ने हुनुहुन्छ । हजुरको शक्तिअनुसार सेवा गर्न पाऊँ ।

श्री वीरलक्ष्मी माता
(पवित्रा कर्माचार्य)
कैलासे पार्वती त्वं च श्रीरोदे सिन्धुकन्यका ।
स्वर्गे च स्वर्गलक्ष्मीस्त्वं मर्त्यलक्ष्मीश्वै भूतले ॥
हे वीरलक्ष्मी माता ! तपाईंको पूजा-अर्चना, जप, तप र ध्यान गरेका छौं ।

श्री विजयालक्ष्मी माता
(नारायणी थापा मगर)
उपमे सर्वसाध्विनां देवीनां देवपूजिते ।
त्वया विना जगत्सर्वं मृत्युतुल्य च निष्फलम् ॥
हे विजयालक्ष्मी माता ! म र मेरो परिवारसहित लोककल्याणका लागि तपाईंको उपासना गरेका छौं ।

श्री अधिलक्ष्मी माता
(रीता महर्जन डंगोल)
सर्वसंपत्स्वरूपा त्वं सर्वेषां सर्वरूपिणी ।
रासेश्वर्याधिदेवी त्वं त्वत्कलाः सर्वयोषितः॥
हे अधिलक्ष्मी माता ! तपाईंले नै जगत्को कल्याण गर्नुहुन्छ । मैले यथाशक्ति तपाईंको पूजा-अर्चना गरेकी छु ।

श्री ऐश्वर्यलक्ष्मी माता
(भावना कार्की)
कैलासे पार्वती त्वं च श्रीरोदे सिन्धुकन्यका ।
स्वर्गे च स्वर्गलक्ष्मीस्त्वं मर्त्यलक्ष्मीश्वै भूतले ॥
हे ऐश्वर्यलक्ष्मी माता ꣷ हामी सबैले शक्तिअनुसार तपाईंको पूजा-अर्चना, जप, तप र ध्यान गरेका छौं ।

आमाका रूपमा र राति लक्ष्मीको पूजा गरी भक्तिभाव दर्साइन्छ ।

यमपञ्चकको तेस्रो दिन अष्टलक्ष्मीको पूजा गर्नु नै दरिद्रता वा संकटबाट छुटकारा पाउनु हो । धर्म, कर्म एवं आस्थाको मूल आशय नै समाजमा दुर्गुणबाट मुक्त हुनु हो । भौतिक उन्नति र प्रगतिका लागि सधैं अघि बढ्नु मानवीय स्वभाव हो । सन्तुलित विकासलाई अघि बढाउन मानवीय रसात्मक व्यञ्जनभाव, अनुभाव र विभावका अवयवहरू सन्तोष, दया, क्षमा आदिले समाजमा ऊर्जा फैलाउनु हो । लक्ष्मीलाई भगवती स्त्री स्वरूपकी धनधान्यकी अधिष्ठातृका रूपमा मानिन्छ । भौतिक जीवनमा स्त्री सम्पत्तिसहित अन्य विविध कार्यमा पनि सुसम्पन्न बनाइदिन लक्ष्मीका विभिन्न अष्टरूपको पुष्प फलदायक रहन्छ । त्यसैले तिहारमा महालक्ष्मी र अष्टलक्ष्मीको पूजा-आराधना गरी दीपावलीका साथमा ऐश्वर्य प्राप्तिको कामना गरिन्छ ।

रंगमा रमेका हातहरू

ना प्रकृति दाहाल

आर्ट भावनासँग जोडिएको हुन्छ। भावनात्मक अभिव्यक्तिलाई आर्टमार्फत प्रस्तुत गर्ने कलाकारहरू भन्दा फरक छन् समा बज्राचार्य। अटिजमबाट पीडित उनका चित्र हेर्दा लाग्छ आर्ट भावनात्मक अभिव्यक्ति मात्र होइन। उनी अरु कलाकार भन्दा फरक छिन्। उनले आफ्ना भावनालाई चित्रमार्फत प्रस्तुत गर्न सक्दिनन्। क्यानभासमा ब्रस चलाउन भने पोख्त छन्। उनी अगाडि जे देख्छिन् त्यही नै चित्र बनाउँछिन्। आर्ट ग्यालरीमा उनका माछा, कछुवा, फूल, पात आदिका चित्रहरू प्रदर्शनीमा राखिएका छन्। ब्रस चलाउन, रंग चिन्न र प्रदर्शनीसम्म आइपुग्न उनलाई एक वर्ष लागेको छ। सुरुमा उनलाई रंग चिन्न र लाइन कोर्नमै समस्या थियो। उनलाई यो अवसर मिखा क्रियटिभ बिगिन्सले दिएको हो। आर्ट गरेसँगै उनको बानीमा पनि परिवर्तन आएको छ। झगडा गर्ने, कराउने तथा एक्लै बोल्ने यस्ता

सरिता डंगोल

कलाकार

फरक क्षमताका व्यक्तिलाई आर्ट सिकाउने सोच कसरी आयो ?

म कलापारखी हुँ । धेरै मानिसलाई कला बुझाएँ, सिकाएँ । फरक क्षमताका मानिसलाई पनि आर्टमा सहभागी गराउनुपर्छ भन्ने सोच आयो । एउटा कार्यक्रममा उनीहरूसँग भेट भयो । घरमा यसै बसिरहेको थाहा पाएपछि माया लाग्यो । कम्पनीमार्फत सिकायो भने उनीहरूले पनि सिक्छन् होला भनेर तीन जनाबाट सुरुवात गरेका हौं । भविष्यमा अझ धेरैलाई सिकाउने रहर छ ।

उनीहरूलाई आर्ट सिकाउँदा के-कस्ता समस्या भोग्नुपर्‍यो ?

उनीहरूको स्वभाव अलिकति फरक नै हुन्छ । चाँडै बिर्सने र सम्झनै नसक्ने उनीहरूको मुख्य समस्या हो । अरु मानिसहरू भन्दा फरक व्यवहार गरेर सिकाउनुपर्छ । सिक्ने-सिकाउने क्रममा समस्या त भयो नै । सुरुमा उनीहरूले रंग नै चिन्न सक्दैनथे । लाइन तान्ने बेसिक कुरामा पनि धेरै परिश्रम गर्नुपर्‍यो । विस्तारै उनीहरूले सिक्दै गए । एक वर्षमै उनीहरू आर्ट गर्न सफल भएका छन् । अहिले आर्टमा रमाइरहेको देख्दा खुसी लाग्छ ।

चाहेमा सबै कुरा हुन्छ भन्ने सन्देश दिन खोज्नुभएको हो ?

पक्कै पनि । यस्तामानिसलाई अझै पनि समाजमा राम्रो नजरले हेरिँदैन । उनीहरूको जिन्दगी सकियो केही गर्न सक्दैनन् भनेर घरमै थन्काएर राख्ने गरिन्छ । यसले गर्दा परिवारका साथै उनीहरूमा समेत नकारात्मक असर परिरहेको हुन्छ । तर उनीहरूलाई बुझेर अवसर दिन सके अगाडि बढ्न सक्छन् । आर्टबाट होस् वा हस्तकलाबाट पनि उनीहरू आर्थिक रूपले आत्मनिर्भर बन्न सक्छन् । यसलाई सबैले बुझ्नु आवश्यक छ ।

उनीहरू अरु के गर्न रुचाउँछन् ?

उनीहरूलाई पेन्टिङ मात्र होइन म्युजिक एवं नृत्य आदि पनि सिकाइरहेका छौं । अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पनि उनीहरूको प्रतिनिधित्व बढ्दै गएको छ । उनीहरू मानिसहरूसँग घुलमिल गर्ने, रमाइलो गर्ने गर्छन् यस्ता क्रियाकलापले उनीहरूको दैनिकी सहज भएको छ ।

थुप्रै समस्या थिए, उनमा । अहिले रंगले यी सबै कुरा बिर्साइदिएको छ । आफ्ना रचना हेर्दै उनी खुसी देखिन्छिन् । उनलाई रातोरंग मन पर्छ । त्यसकारण पनि उनले क्यानभासको बोर्डर साइडमा रातो रंग नै प्रयोग गरेकी छिन् । उनी भन्छिन्, 'आफ्ना चित्र देख्दा रमाइलो लाग्छ । 'चाबहिलकी ४५ वर्षीया उनले कक्षा ४ सम्म अध्ययन गरेकी छिन् । भ्याङबाट लडेपछि उनी अटिजमको सिकार भएकी हुन् । उनले तत्काल केही कुरा सम्झन सक्दिनन् । नाच्न-गाउन भने उनलाई निकै खुसी लाग्छ ।

उनीसँगै रंगमा रमाइरहेकी छन् स्नभा श्रेष्ठ । उनी डाउनसिन्ड्रम रोगी हुन् । उनी हरियो पिंक रंगमा रमाइरहेकीछिन् । त्यसैले होला उनले पातहरूलाई चित्रमा उतारेकी छिन् । बच्चादेखि नै डाउनसिन्ड्रम सिकार बनेकी उनी वस्तुको आकार हेरेर नै चित्र निर्माण गर्छिन् । सुरुवाती समयमा उनका हातहरूकाम्थे । लाइन कता रंग कता उनलाई थाहै हुँदैनथ्यो । एउटा रंग सबैतिर प्रयोग गर्थिन् । एक वर्षको अवधिमा उनी रंग चिन्ने र चित्र बनाउन सक्ने भएकी छिन् । भावनालाई उतार्न नसक्ने उनी निर्जीव वस्तुसँग रंगमा रमाइरहेकी छिन् । उनका कोलाज, डटेट पेन्टिङ सानेपास्थित कलाशाला ग्यालर ीमा प्रदर्शन गरि एको थियो । उनलाई पिंक पहेंलो र रातो कलर मन पर्छ । पेन्टिङसँगै उनी कम्प्युटर चलाउँछिन्, हस्तकलाबुन्छिन् र धूप पनि बनाउँछिन् ।

डाउनसिन्ड्रमकी अर्की रीता दुवालको पनि पेन्टिङ संगीत र नृत्यमा पनि रुचि छ । उनले मानिसहरू नै क्यानभासमा उतार्छिन् । कोलाज डटेट पेन्टिङ गर्न सिपालु छन् । ग्यालरीमा पुग्ने जोकसैलाई उनी हात समातेर आफ्ना चित्रहरू देखाइरहेकी हुन्छिन् र खुसी हुँदै भन्छिन्, 'यिनै हुन् मैले बनाएका चित्रहरू ।' चित्रले उनलाईवास्तवमै खुसी दिलाएको छ । उनका आनीबानीमा पनि परिवर्तन गरेको छ । घरमा सीमित उनी मानिसहरूसँग घुलमिल हुन थालेकी छन् । क्यानभास र ब्रसमा उनको हात बसिसकेको छ । रंगमा खेल्न पाउँदा उनी खुसी महसुस गर्छिन् । उनका चित्रमा हाँस तथा फलको आकृति देख्न सकिन्छ । यसका अलावा बुनाइ, नाच्न तथा गाउनमा पनि उनलाई रुचि छ ।

उनका चित्रहरू प्रदर्शनीमा राखेर त्यसबाट आएको आम्दानी उनीहरूका लागि खर्च गरिने बताउँछिन्, आयोजक सरिता डंगोल । पेन्टिङ मात्र नभै उनीहरूले बनाएका हस्तकलाका सामग्री पनि बिक्रीमा राखिएका छन् । सरिता भन्छिन्, 'यसको आम्दानी पनि उनीहरूका लागि नै हो यसले गर्दा आर्थिक रूपमा पनि आत्मनिर्भर बन्न सकिन्छ भन्ने उदाहरण बनेको छ ।'

रूप परिवर्तन भयो सोच परिवर्तन भएन

बिन्दु परियार, *अध्यक्ष, एड्वान*

नेपाल दलित महिला उत्थान संघ (एड्वान) की अध्यक्ष बिन्दु परियारको जन्म वि.सं. २०४० सालमा गोरखाको ताक्लुङमा भएको हो । स्व.रूपबहादुर र कनमाया परियारका ११ सन्तानमध्येकी कान्छी छोरी बिन्दु दक्षिण एसियाली मुलुक संलग्न 'एसियन योङ वुमन लिडरसिप क्याम्पियन' को नेपालका तर्फबाट 'मेन्टर' समेत हुन् । बाल्यकालदेखि क्रान्तिकारी स्वभावकी परियार मनकामना मन्दिरभित्र पस्ने प्रथम दलित महिला हुन् । त्यतिबेला उनी सात कक्षामा पढ्थिन् । धारा छोएकै कारण नेवारले गाली-बेइज्जती गर्दा नेवारको भान्सा पस्ने हिम्मत गरेकी उनको आँटले स्थानीयको त्यतिबेलाको भ्रम तोडिएको उनी बताउँछिन् ।

एड्वानले गरेका काम र उपलब्धिका बारेमा बताइदिनुस् न ।

एड्वानले महिलालाई अधिकार, शिक्षा, पैरवी र जीविकोपार्जनबाट सशक्त बनाउँछ । शिक्षाका थुप्रै कार्यक्रम निरन्तर चलिरहेका छन् । बचत गर्ने, आफ्नै बचतलाई कसरी परिचालन गरी अभिमुखीकरणतर्फ लगाउने भन्ने कार्यक्रम छन् । धेरै महिलाले बचत गरेर कोष खडा गरेका छन्, त्यहीँबाट ऋण लिएर शिक्षा, कृषि र उद्यममा लगानी गर्ने गरेका छन् । त्यति मात्र नभएर गाउँ-गाउँमा सहकारी नै खडा गरेका छन् । सुरुमा दलित केन्द्रित भए पनि पछिल्लो समय सीमान्तकृतलगायत अन्य जातलाई सँगै लिएर अघि बढिरहेका छौं ।

दलित आन्दोलनमा गैरदलित तथा सीमान्तकृतलाई सँगै लिएर अघि बढ्ने अवधारणा कसरी आयो ?

पछिल्लो समयमा अब हामी जातीय रूपमा विभाजन हुनुहुँदैन भन्ने महसुस भयो । महिला नेतृत्व तालिमपछि महिला मुद्दा गहिरिएर बुझियो । अब यसैमा काम गर्नुपर्छ भन्ने लागेर अन्य समुदायसँग पनि काम गर्ने निधो गरियो तर जुनसुकै समुदायमा काम गरेपनि नेतृत्वमा दलित महिला नै हुनुहुन्छ ।

वर्तमान अवस्थामा दलितलाई हेर्ने र व्यवहार गर्ने सोचमा कत्तिको परिवर्तन आएको पाउनुहुन्छ ?

उल्लेख्य परिवर्तन भएझैं लाग्दैन । विभेद गर्ने तरिका र हेर्ने नजर मात्रै फेरिएजस्तो लाग्छ । पहिला धारामा जाँदा दलित पाखा लाग्थे, अहिले गैरदलित पाखा लाग्छन् । एउटा दलित अन्य जातको साथीकहाँ खाना खान जाँदा गर्मी भए बाहिर शीतल छ बाहिरै बसेर खाऔं भन्छन्, जाडो भए बाहिर न्यानोमा घाम ताप्दै खाऔं भन्छन् भित्र भान्सामा हुल्दैनन् । त्यसैले रूप परिवर्तन भयो सोच परिवर्तन भएन ।

परिवर्तनको गति धिमे भयो, सोच परिवर्तन भएन भन्नुहुन्छ, यसलाई तीव्र पार्ने परिवर्तनका लागि के गर्नुपर्ला ?

शिक्षितले विभेद गर्दैनन् भन्नु पनि मूर्खता रहेछ । रूपा सुनारको कोठाभाडाको केसमा सामाजिक सञ्जालमा सबैभन्दा पहिला दह्रो प्रहार गर्ने शिक्षितवर्ग नै धेरै थिए । तसर्थ सोचमै परिवर्तन आवश्यक छ । शदियौंदेखि दमन गरेर बनाइएको गलत प्रथा हो भन्ने सबैको दिमागमा हाल्नु जरुरी छ । जात प्रथा केही होइन, देउताले बनाएको होइन तसर्थ देउताले पाप वा श्राप दिँदैनन् भन्ने कुरा बुझाउन जरुरी छ । भाषण मात्रै होइन, चेतनामूलक कार्यक्रमकै खाँचो देखिन्छ ।

नेपालको जातीय (दलित) आन्दोलनमा छुटेका र गर्नैपर्ने मूल काम केही छन् कि ?

जति आन्दोलन भए पनि परालको आगोजस्तै भएका छन् । अब ऐक्यबद्धतात्मक आन्दोलन हुनुपर्छ त्यो पनि दीर्घकालीन समाधानका रूपमा । दलितले मात्रै आवाज उठाएर हुँदैन । संयुक्त आन्दोलनको खाँचो छ ।

त्यत्तिका संघर्ष र चुनौती चिरेर यो स्थानमा आइपुग्दा कस्तो महसुस हुन्छ ?

जति खुसी हुनुपर्ने त्यति खुसी छैन । अहिले पनि अन्तरजातीय विवाह गर्दा गाउँ निकाला भएको, धारा छोएकै कारण हिंसा भएको, कोठा खोज्न जाँदा सास्ती पाएका कुरा सुन्नुपर्दा कसरी खुसी हुन सकिन्छ र ?

उसो भए तपाईंहरूको आन्दोलन र कामले के परिवर्तन ल्यायो त ?

परिवर्तनै नभएका होइनन् । ऐन-कानुन बनेका छन् तर कार्यान्वयन पक्ष फितलो छ । दलितको चेतनास्तर माथि उठेको छ तर दलितलाई गर्ने गैरदलितको चेतना फेरिन बाँकी छ । हाम्रो आन्दोलनले घरभित्र नहुले पनि बाहिर सँगै बसेर खानेसम्मको माहौल बनेको छ । गोरखामा सम्पन्न धूवाँरहित चुल्हो बनाउने कार्यक्रमले दलितहरू गैरदलितको चुल्हामा पस्नेसम्मको रणनीति सफल भयो ।

जातीय आन्दोलनमा सरकारले के गरिदिए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ ?

हामीले काम गरेका स्थानीय सरकारले ठूलो सहयोग गरेका छन् । गत दुई वर्षमा हाम्रा महिलाले सरकारी बजेटको भाग पाउन सक्ने भएका छन् । स्थानीय सरकारसँगको समन्वयमा काम गरिरहेका छौं र प्रशस्त सहयोग पनि पाइरहेका छौं ।

Make this Dashain Extraordinary.

Embrace the magic of the season and make this festival unforgettable with our exclusive offer. Nestled in the heart of nature, our resort offers a serene escape from the hustle and bustle of daily life. Don't let this festive season pass you by without creating lasting memories.

Book your stay

HIGHLIGHTS

- Luxurious Accomodation
- Gourmet Breakfast & Dining
- Dashain Swing
- Infinity Swimming Pool
- 10 % Discount on Pampering Spa
- 15% Discounts on Bevereges

Rates Per Couple

Deluxe Room
Rs. 9,000 nett

Junior Suite
Rs. 15,000 nett

Executive Suite
Rs. 25,000 nett

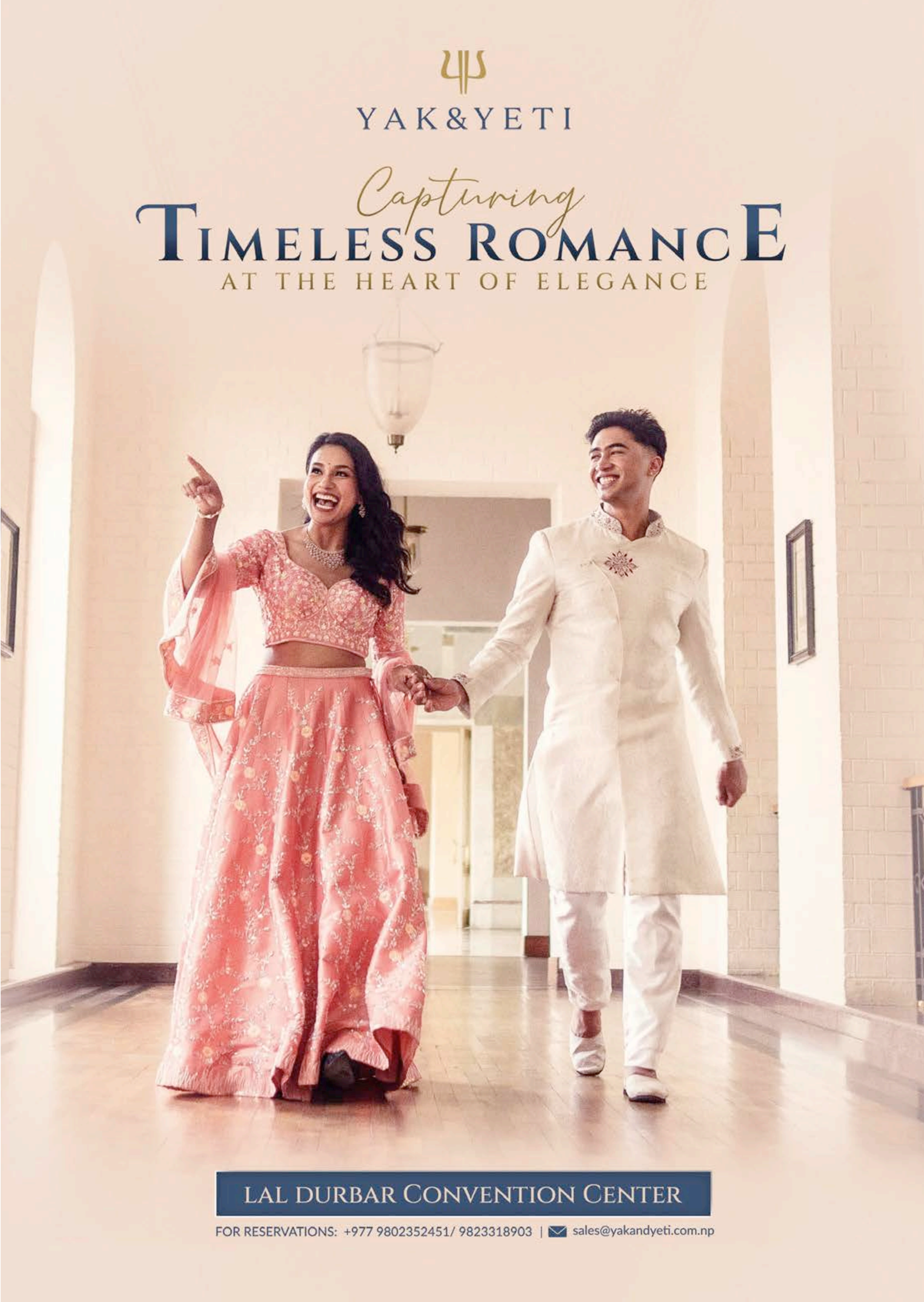
Offer valid until October 2023

Dhulikhel Lodge Resort

Kathmandu Office: Tel: **00977 1 4991353, 4992964**
Dhulikhel Office: Tel: **00977 11 490114, 490494, 490043**
Email: **dlrdhuli@gmail.com**

/dhulikhellodgeresort
/dhulikhellodgeresort
dhulikhellodgeresort.com

Dhulikhel Lodge Resort
Since 1993



YAK&YETI
Capturing
TIMELESS ROMANCE
AT THE HEART OF ELEGANCE
LAL DURBAR CONVENTION CENTER
FOR RESERVATIONS: +977 9802352451/ 9823318903 | sales@yakandyeti.com.np

शुभ-विजया २०८०

चुरियामाई, मकवानपुर तस्बिर : महेशमान प्रधान